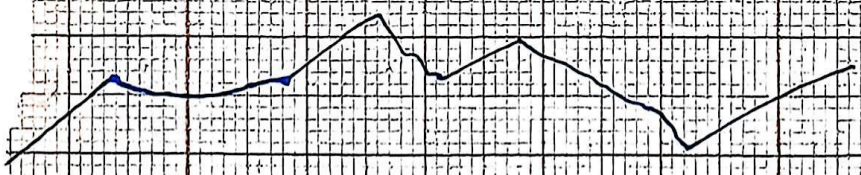
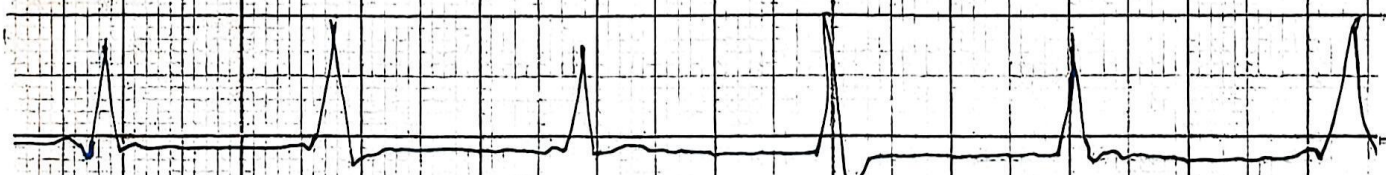
ALIMENTO E SAÚDE

Calorias / Sais minerais / Vitaminas / Proteínas

Alimentação • Higiene Mental • Exercícios Físicos • Descanso • Recreação •





Planejamento de SAÚDE

1.º trimestre de 1987

Adultos

Estudos para a Escola Sabatina —
Editados pela Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia — Movimento de Reforma — P. O. BOX 7239, ROANOKE, VA 24019, E.U.A. e impressos pela Editora Missionária A Verdade Presente — Rua Flor de Cactos, 140 — Itaquá, SP.

TÍTULO GERAL —
PLANEJAMENTO DE SAÚDE

TÍTULOS DAS LIÇÕES PARA
ESTE TRIMESTRE:

1 - A Restauração da Humanidade
2 - O Homem Completo
3 - Cristo, O Reformador de Saúde
4 - O Povo de Deus e Sua Obra de Saúde
5 - Remédios Divinos - I
6 - Remédios Divinos - II
7 - Você e Sua Mente
8 - Simplicidade
9 - Saúde e Caráter
10 - Lições do Deserto
11 - Conselhos sobre Regime
12 - O Avanço da Luz nos Últimos Dias
13 - Preparação Espiritual

PREFÁCIO

A queda de nossos primeiros pais afetou não só a natureza moral e espiritual do homem, mas também sua natureza física. Por causa do pecado o homem tornou-se sujeito à decadência física e morte. Conseqüentemente o plano da salvação foi estabelecido para levar o homem — corpo, alma e espírito — de volta a sua primitiva condição. "Porque o Filho do homem veio buscar e salvar o que se havia perdido." Lucas 19:10.

Corretamente entendido, o evangelho de nosso Senhor Jesus Cristo não é apenas um poder para salvar-nos do pecado, um poder para purificar nossas almas mediante a obediência à verdade; é também um poder para restaurar a saúde física a nossos corpos por meio dos princípios de saúde a nós revelados.

No plano de Deus levar almas a Cristo e curar os enfermos devem andar juntos. Onde quer que não se dê a devida atenção à obra de saúde (Mateus 10:7, 8) baseada nos princípios de temperança cristã (Atos 24:25; Gálatas 5:22, 23), o ministério evangélico nada mais é que um pobre aleijado.

"A reforma de saúde está tão intimamente relacionada com a mensagem do terceiro anjo, como o braço está para com o corpo; mas o braço não pode tomar o lugar do corpo. A proclamação da mensagem do terceiro anjo, os mandamentos de Deus e o testemunho de Jesus, eis o fardo de nossa alma. A mensagem deve ser proclamada em alta voz e deve ir a todo o mundo. A apresentação dos princípios de saúde deve estar unida a esta mensagem, mas não deve de maneira nenhuma ficar independente dela, ou tomar de alguma forma o seu lugar." CRA 75.

Portanto, as lições preparadas para este trimestre, hão de nos atrair a atenção para nossas responsabilidades à luz da reforma de saúde, não somente em relação a nós, mas também à nossa família e nossos semelhantes."

Que Deus abençoe os irmãos no estudo dessas lições!

Departamento da Escola Sabatina
da Conferência Geral

CHAVE DE ABREVIATURAS

1, 6, 7BC - *Bible Commentary (Comentário Bíblico) vol. 1, 6, 7 (E.G. White)*
CBV - *Ciência do Bom Viver, A*
CC - *Caminho ao Céu, O*
CPPE - *Conselhos aos Professores, Pais e Estudantes*
CRA - *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*
CS - *Conselhos Sobre Saúde*
D - *Desejado de Todas as Nações, O*
Ev - *Evangelismo*
GC - *Grande Conflito, O*
LA - *Lar Adventista, O*
2ME - *Mensagens Escolhidas, vol.2*
MJ - *Mensagens aos Jovens*
MLT - *My Life Today*
MS - *Medicina e Salvação*
PE - *Primeiros Escritos*
PJ - *Parábolas de Jesus*
PP - *Patriarcas e Profetas*
S - *Santificação*
Te - *Temperança*
1, 2, 3 TSM - *Testemunhos Seletos, Edição Mundial vol. 1, 2, 3*
1, 2, 4, 6T - *Testemonies for the Church, vol. 1, 2, 4, 6*

A RESTAURAÇÃO DA HUMANIDADE

"A própria essência do evangelho é a restauração." D 788.

Verso áureo: "Por que Deus amou o mundo de tal maneira que deu o Seu Filho unigênito, para que todo aquele que nEle crê não pereça, mas tenha a vida eterna." João 3:16.

□ *Domingo, 28/12*

Ano Bíblico: Apocalipse 18-19 *Juvenis: Apocalipse 14; 15:1-4*

O Homem Perfeito

1 - Qual era o estado do homem ao ser criado? Gênesis 1:27, 31.

"Ao sair o homem das mãos do Criador era de elevada estatura e perfeita simetria. O rosto trazia a rubra coloração da saúde, e resplendia com a luz da vida e com alegria. A altura de Adão era muito maior do que a dos homens que hoje habitam na Terra. Eva era algo menor em estatura; contudo suas formas eram nobres e cheias de beleza. Esse casal, que não tinha pecado, não fazia uso de vestes artificiais; estavam revestidos de uma cobertura de luz e glória, tal como a usam os anjos. Enquanto viveram em obediência a Deus, esta veste de luz continuou a envolvê-los...

"Deus fez o homem reto; deu-lhe nobres traços de caráter, sem nenhum pendor para o mal. Dotou-o de altas capacidades intelectuais, e apresentou-lhe os mais fortes incentivos possíveis para que fosse fiel a seu dever. A obediência, perfeita e perpétua, era a condição para a felicidade eterna. Sob esta condição teria ele acesso à árvore da vida." PP 45, 49.

2 - Qual o propósito de Deus para com esses seres humanos perfeitos? Apocalipse 21:3, 4; Isaías 43:6, 7.

"Deus criou o homem para Sua própria glória, para que após testada e provada a família humana se tornasse uma com a família celestial. Era propósito de Deus repovoar o Céu com a família humana, se esta se mostrasse obediente à Sua palavra. Adão devia ser testado, para ver se seria obediente, como os anjos leais, ou desobediente. Se suportasse a prova, sua instrução a seus filhos teria sido somente na lealdade. Sua mente e pensamentos teriam sido como a mente e os pensamentos de Deus. Ele teria sido ensinado por Deus como Sua lavoura e edifício. Seu caráter teria sido moldado de acordo com o caráter de Deus." 1BC 1082.

☐ *Segunda-feira, 29/12*

Ano Bíblico: Apocalipse 20-22 *Juvenis: Apocalipse 20*

A Queda do Homem

3 - Como Adão e Eva caíram? Gênesis 3:4-6; 1 Timóteo 2:14.

"Eva creu realmente nas palavras de Satanás, mas a sua crença não a salvou da pena do pecado. Descreu das palavras de Deus, e isto foi o que a levou à queda. No Juízo, os homens não serão condenados porque conscienciosamente creram na mentira, mas porque não acreditaram na verdade, porque negligenciaram a oportunidade de aprender o que é a verdade. Apesar do sofisma de Satanás indicando o contrário, é sempre desastroso desobedecer a Deus. Devemos aplicar o coração a conhecer o que é a verdade. Todas as lições que Deus fez com que fossem registradas em Sua palavra, são para a nossa advertência e instrução. São dadas para nos salvar do engano. Da negligência às mesmas resultará ruína a nós mesmos. O que quer que contradiga a Palavra de Deus, podemos estar certos de que procede de Satanás." PP 48.

4 - Qual foi a reação de nossos primeiros pais quando perceberam que estavam nus? Gênesis 3:7, 8. Como estão os homens fazendo ainda a mesma coisa? Salmos 14:1; 58:3, 4.

"Esta é a cobertura que os transgressores da lei de Deus têm usado desde os dias da desobediência de Adão e Eva. Têm costurado folhas de figueira para cobrir sua nudez causada pela transgressão. As folhas de figueira representam os argumentos usados para encobrir a desobediência. Quando o

Senhor chama a atenção de homens e mulheres para a verdade, começa a preparação de aventais de folhas de figueira, para esconder a nudez da alma. Mas a nudez do pecador não fica oculta. Todos os argumentos reunidos por todos que se têm interessado nessa obra frágil se reduzirão a nada." 1BC 1084.

☐ *Terça-feira, 30/12*

Ano Bíblico: Repassar o Novo Testamento *Juvenis: Apocalipse 21*

A Maldição

5 - Como os homens têm repetido os erros de Adão e Eva? 1 Coríntios 15:22 p.p.; Eclesiastes 1:14-18; Romanos 1:21, 22.

"Século após século, a curiosidade dos homens os tem levado a buscar a árvore do conhecimento; freqüentemente pensam estar colhendo o fruto mais essencial, quando, à semelhança de Salomão, descobrem que tudo é vaidade e insignificância em comparação com a ciência da verdadeira santidade que lhes abrirá os portões da cidade de Deus. A ambição humana tem estado a procurar aquela espécie de conhecimento que lhes trará glória, exaltação própria e supremacia. Assim Adão e Eva foram influenciados por Satanás até romperem a restrição de Deus e começar sua educação pelo pai da mentira para obterem o conhecimento que Deus lhes havia negado — conhecer a conseqüência da transgressão." 1BC 1083.

6 - Que mudanças o homem teve de enfrentar por causa da desobediência? Gênesis 3:16-19.

"E a vida de labutas e cuidados que dali em diante deveria ser o quinhão do homem, foi ordenada com amor. Uma disciplina que se tornara necessária pelo seu pecado, foi o obstáculo posto à satisfação do apetite e paixão, e o desenvolvimento de hábitos de domínio próprio. Fazia parte do grande plano de Deus para a restauração do homem, da ruína e degradação do pecado." PP 54.

☐ *Quarta-feira, 31/12*

Ano Bíblico: Vista geral de toda a Bíblia *Juvenis: Apocalipse 22*

A Promessa de Deus

7 - Qual a provisão de Deus para salvar o homem da situação que ele próprio se impôs? Gênesis 3:15; 1 Coríntios 15:22 s.p.; Romanos 5:17.

"Tão logo apareceu o pecado, existiu um Salvador. Cristo sabia que teria de sofrer, e ainda assim tornou-Se substituto do homem. Logo que Adão pecou, o Filho de Deus apresentou-Se como fiador da raça humana, com tanto poder para evitar a sentença pronunciada sobre os culpados quanto na ocasião em que morreu sobre a cruz do Calvário." 1BC 1084.

8 - Quão suficiente é a providência para nossa restauração? Romanos 5:15-21.

"Nossa condição tornou-se, pelo pecado, preternatural, e o poder que nos restaura tem que ser sobrenatural, do contrário não terá valor. Há um só poder capaz de romper no coração do homem a força do mal, e esse é o poder de Deus em Jesus Cristo. Unicamente pelo sangue do Crucificado pode haver purificação do pecado. Sua graça, tão somente, pode habilitar-nos a resistir às tendências de nossa natureza caída e sujeitá-las." 3TSM 269

☐ *Quinta-feira, 1/1*

Ano Bíblico: Gênesis 1-3 *Juvenis: Gênesis 1 e 2*

A Restauração

9 - Qual é a obra de Cristo? Mateus 20:28; Lucas 19:10; João 3:16.

"Nosso Senhor Jesus Cristo veio a este mundo como o infatigável servo das necessidades do homem. 'Tomou sobre Si as nossas enfermidades, e levou as nossas doenças', a fim de poder ajudar a todas as necessidades humanas. Veio para remover o fardo de moléstias, misérias e pecado. Era Sua missão restaurar inteiramente os homens; veio trazer-lhes saúde, paz e perfeição de caráter." CBV 17.

10 - Quão ampla é a obra restauradora de Cristo? Romanos 8:37; Atos 3:20, 21.

"Cristo regozijava-Se de poder fazer mais em benefício de Seus seguidores, do que eles seriam capazes de pedir ou pensar. Falava com segurança, sabendo que fora dado, já antes da fundação do mundo, um onipotente decreto. Sabia que a verdade, armada com a onipotência do Espírito Santo, havia de vencer na contenda com o mal; e a ensangüentada bandeira flutuaria triunfalmente sobre Seus seguidores. Sabia que a vida de Seus confiantes discípulos seria como a Sua, uma série de ininterruptas vitórias, que aqui não pareciam sê-lo, mas reconhecidas como tais no grande porvir." D 655.

☐ *Sexta-feira, 2/1*

Ano Bíblico: Gênesis 4-7 *Juvenis: Gênesis 3 e 4*

Recapitulação

a) Qual o propósito de Deus na Criação?

b) Por que é essencial o conhecimento da verdade?

c) Como pode uma maldição tornar-se uma bênção?

d) Que preparação fez Deus contra a possibilidade de pecado?

e) Quão abrangente é o plano da salvação?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:05h	18:25h	Niterói	18:23h	18:43h
B. Horizonte	18:20h	18:40h	P. Alegre	17:10h	17:30h
Brasília	18:28h	18:48h	Recife	17:23h	17:43h
Campinas	18:39h	18:59h	R. Janeiro	18:23h	18:43h
Curitiba	18:54h	19:14h	Salvador	17:47h	18:07h
Fortaleza	17:31h	17:51h	Santos	18:38h	18:58h
Manaus	17:56h	18:16h	S. Paulo	18:38h	18:58h
Lisboa	18:06h	18:26h			

Sábado, 3/1

Ano Bíblico: Gênesis 8-11 *Juvenis: Gênesis 6 e 7*

O HOMEM COMPLETO

"Necessitamos de santificação de corpo, alma e espírito. Isto devemos buscar." 3BC 1143.

Verso áureo: "E o mesmo Deus de paz vos santifique em tudo; e todo o vosso espírito, alma, e corpo, sejam plenamente conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo." 1 Tessalonicenses 5:23.

□ *Domingo, 4/1*

Ano Bíblico: Gênesis 12-15 *Juvenis: Gênesis 8; 9:1-17*

O Propósito da Vida

1 - Qual o alvo da vida de milhões de pessoas? Lucas 12:19. Qual é o resultado? Isaías 1:5, 6.

"A lei de Deus, que era a condição do concerto divino com Abraão, era considerada por Esaú como um jugo de escravidão. Propenso à satisfação própria, nada desejava tanto como a liberdade para fazer conforme lhe agradasse. Para ele, poderio e riqueza, festas e orgias, eram felicidade. Ele se gloriava na liberdade sem restrições de sua vida selvagem e errante." PP 176.

"Não poucas, mas milhares de criaturas humanas não existem senão para consumir os benefícios que o Senhor, em Sua misericórdia, lhes confere. Esquecem-se de levar-Lhe ofertas de gratidão pelas riquezas que lhes confiou, ao dar-lhes os frutos da terra. Esquecem que Deus deseja que eles, negociando prudentemente com os talentos que lhes foram emprestados, sejam produtores da mesma maneira que consumidores. Se fizessem uma idéia da obra que o Senhor deseja que realizem como Sua mão auxiliadora, não julgariam privilégio esquivar-se a todas as responsabilidades, e ser servidos." MJ 210.

2 - Qual o propósito de Deus para nossa vida? Marcos 12:30, 31; João 14:15; 15:14; 1 João 5:1-3.

"Requerendo obediência às leis de Seu reino, Deus concede a Seu povo saúde e felicidade, paz e alegria." 3BC 1143.

"Saúde, vida e felicidade são o resultado da obediência (também) às leis físicas que governam nosso corpo." Idem 1118.

"A verdadeira felicidade encontra-se unicamente em ser bom e fazer bem. O mais puro e elevado gozo é experimentado pelos que cumprem fielmente os deveres que lhes são designados." MJ 210.

☐ *Segunda-feira, 5/1*

Ano Bíblico: Gênesis 16-19 *Juvenis: Gênesis 11:1-9; 12:1-10*

A Lei Natural de Deus

3 - Como o salmista reconhecia a lei natural? Salmos 119:90, 91.

"Cada lei governadora da máquina humana deve ser considerada tão divina na origem, caráter e importância como a Palavra de Deus. Cada ação descuidada e desatenta, qualquer abuso em relação ao maravilhoso mecanismo do Senhor, com desrespeito a Suas peculiares leis na habitação humana, é uma violação da lei de Deus. Podemos contemplar e admirar a obra de Deus no mundo natural, mas a habitação humana é o mais maravilhoso." CRA 17.

4 - Como o salmista reconhecia a lei de Deus em seu corpo? Salmos 139:14, 15.

"Transgressão da lei física é transgressão da lei moral; pois Deus tanto é autor duma como da outra. Sua lei está escrita com Seu próprio dedo em cada nervo, cada músculo e cada faculdade que confiou ao homem. E todo abuso de qualquer parte de nosso organismo é uma infração dessa lei." PJ 347, 348.

☐ *Terça-feira, 6/1*

Ano Bíblico: Gênesis 20-22 *Juvenis: Gênesis 13*

A Tríplice Entidade Humana

5 - Que relação Paulo reconheceu no ente humano? 1 Tessalonicenses 5:23.

"Santificação — Quantos entendem seu significado pleno? A mente é obscurecida pela malária carnal. Os pensamentos necessitam ser purificados. O que muitos homens e mulheres não poderiam ter sido se tivessem compreendido que o modo de tratar o corpo tem muito a ver com o vigor e a pureza da mente e do coração!" 7BC 909.

6 - Como João reconheceu a relação entre as naturezas física e espiritual? 3 João 2.

"Tenha-se em mente sempre que o grande objetivo da reforma da higiene é garantir o desenvolvimento mais elevado possível da mente, da alma e do corpo. Todas as leis da natureza — que são leis de Deus — foram destinadas para o nosso bem. A obediência a elas promoverá nossa felicidade nesta vida, e nos ajudará a preparar-nos para a vida futura." CRA 23.

☐ *Quarta-feira, 7/1*

Ano Bíblico: Gênesis 23-25 *Juvenis: Gênesis 14*

Situação Lamentável

7 - Como crentes professos deixam de honrar a Lei de Deus? Oséias 4:6.

"Jamais a necessidade do mundo quanto ao ensino e à cura foi maior do que o é em nossos dias. A Terra está cheia de entes humanos que carecem de nosso auxílio — fracos, desamparados, ignorantes e degradados. A contínua transgressão do homem por quase seis mil anos tem trazido doença, dor e morte em resultado. Há multidões a perecer por falta de conhecimento." CPPE 421.

8 - Como outros crentes professos se tornam ainda mais culpados perante Deus? Mateus 24:48-50; Tiago 4:17.

"Quando se fala a certas pessoas sobre a questão da saúde, costumam dizer: 'Sabemos muito mais do que fazemos'. Não compreendem que são responsáveis por todo raio de luz sobre seu bem-estar físico e que todo hábito está patente à inspeção de Deus. A vida física não deve ser tratada ao acaso. Cada órgão, cada fibra do ser, devem ser sagradamente guardados de práticas prejudiciais." 6T 372.

☐ *Quinta-feira, 8/1*

Ano Bíblico: Gênesis 26 e 27 *Juvenis: Gênesis 15*

Vida Nova

9 - Que princípio deve orientar nossa aceitação das divinas leis da vida? 1 Coríntios 6:19, 20.

"Deus comprou-nos e reivindica um trono em cada coração. Nossa mente e corpo devem estar-Lhe subordinados e os hábitos e apetites naturais estar sujeitos às mais elevadas necessidades da alma. Mas não podemos depender de nós mesmos nesta obra. Não podemos com segurança seguir nossa própria orientação. Urge que o Espírito Santo nos renove e santifique. No serviço de Deus não deve haver obra pela metade." 6BC 1088.

10 - Como somente podemos ter êxito na obra de completa restauração? 1 Coríntios 10:31.

"O mundo necessita atualmente daquilo que tem sido necessário já há mil e novecentos anos — a revelação de Cristo. É preciso uma grande obra de reforma, e é unicamente mediante a graça de Cristo que a obra de restauração física, mental e espiritual se pode efetuar." CBV 143.

☐ *Sexta-feira, 9/1*

Ano Bíblico: Gênesis 28-30 *Juvenis: Gênesis 17:1-5; 18*

Recapitulação

a) Como podemos encontrar a verdadeira felicidade?

b) Quem sabe mais acerca do seu carro — o fabricante ou um mecânico de fundo de quintal?

c) Por que deve a saúde física ser procurada por meios espirituais?

d) Por que a maioria deixa de alcançar o plano de Deus em relação a eles?

e) Qual é a maior necessidade atual do mundo?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:08h	18:28h	Niterói	18:24h	18:44h
B. Horizonte	18:21h	18:41h	P. Alegre	19:10h	19:30h
Brasília	18:30h	18:50h	Recife	17:25h	17:45h
Campinas	18:40h	19:00h	R. Janeiro	18:24h	18:44h
Curitiba	18:54h	19:14h	Salvador	17:48h	18:08h
Fortaleza	17:33h	17:53h	Santos	18:39h	18:59h
Manaus	17:58h	18:18h	S. Paulo	18:39h	18:59h
Lisboa	18:12h	18:32h			

Sábado, 10/1

Ano Bíblico: Gênesis 31-33 *Juvenis: Gênesis 19:1-28*

CRISTO, O REFORMADOR DA SAÚDE

"Era Sua missão restaurar inteiramente os homens; veio trazer-lhes saúde, paz e perfeição de caráter." CBV 17.

Verso áureo: "Ide, porém, e aprendei o que significa: Misericórdia quero, e não sacrifício. Porque Eu não vim a chamar os justos, mas os pecadores, ao arrependimento." Mateus 9:13.

□ *Domingo, 11/1*

Ano Bíblico: Gênesis 34-36 *Juvenis: Gênesis 21:1-21; 22:1-19*

A Obra Profetizada de Cristo

1 - Qual era a obra profetizada de Cristo? Isaías 61: 1-3.

"A obra do Salvador não era restrita a qualquer tempo ou lugar. Sua compaixão desconhecia limites. Em tão larga escala realizava Ele Sua obra de curar e ensinar, que não havia na Palestina edifício vasto bastante para comportar as multidões que se Lhe aglomeravam em torno. Nas verdes encostas da Galiléia, nas estradas, à beira-mar, nas sinagogas e em todo lugar a que os doentes Lhe podiam ser levados, aí se encontrava Seu hospital." CBV 17, 18.

2 - Como Jesus considerou esta profecia? Lucas 4:16-21; Mateus 9:13.

"Jesus Se postou diante do povo como vivo expositor das profecias concernentes a Si próprio. Explicando as palavras que lera, falou do Messias, como de um libertador dos oprimidos e dos cativos, médico dos aflitos, restaurador de vista aos cegos e revelador da luz da verdade ao mundo. Sua maneira impressiva e a maravilhosa significação de Suas palavras arrebataram os ouvintes com um poder nunca dantes por eles experimentado. A corrente de influência divina derribou todas as

barreiras; viram, qual Moisés, o Invisível. Sendo seu coração movido pelo Espírito Santo, respondiam com fervorosos améns e louvores ao Senhor." D 215.

☐ *Segunda-feira, 12/01*

Ano Bíblico: Gênesis 37-39 Juvenis: Gênesis 23

Sua Maneira de Curar

3 - Quão ampla era a obra de curar realizada por Cristo? Marcos 1:32-34.

"Durante Seu ministério, Jesus empregou mais tempo em curar os doentes, do que em pregar. Seus milagres testificavam a veracidade de Suas palavras, de que não viera destruir, mas salvar. Sua justiça ia adiante dEle, e a glória do Senhor servia-Lhe de retaguarda. Aonde quer que fosse, precedia-O a fama de Sua misericórdia. Por onde havia passado, regozijavam-se na saúde os que tinham sido objeto de Sua compaixão, e experimentavam as forças recém-adquiridas. Multidões se Lhe apinhavam em torno para ouvir de Seus lábios as obras que o Senhor realizara. Sua voz foi o primeiro som que muitos ouviram, Seu nome a primeira palavra que proferiram, Seu rosto o primeiro que contemplaram. Por que não amariam a Jesus, proclamando-Lhe o louvor? Ao passar Ele pelas cidades e aldeias, era como uma corrente vital, difundindo vida e alegria por onde quer que fosse." D 332.

4 - Onde Cristo encontrava as pessoas? Mateus 4:23; 9:35; 13:1, 2.

"A obra do Salvador não era restrita a qualquer tempo ou lugar." CBV 17.

"... Assim ia de cidade em cidade, de vila em vila, pregando o evangelho e curando os enfermos — o Rei da glória na humilde veste humana." CBV 22.

☐ *Terça-feira, 13/1*

Ano Bíblico: Gênesis 40-42 Juvenis: Gênesis 24

Seu Ministério

5 - Qual foi o propósito de Cristo ao curar o paralítico junto ao tanque de Betesda? João 5:5-8.

"O Salvador tornava cada ato de cura uma ocasião para implantar princípios divinos na mente e na alma. Esse era o desígnio de Sua obra. Comunicava bênçãos terrestres, para que pudesse inclinar o coração dos homens ao recebimento do evangelho de Sua graça." CBV 20.

6 - Como Cristo demonstrou a relação entre a natureza física e espiritual do homem? João 5:14.

"A muitos dos aflitos que foram curados, disse Cristo: 'Não peques mais, para que te não suceda alguma coisa pior'. Assim ensinou que a doença é o resultado da violação das leis de Deus, tanto naturais como espirituais. Não existiria no mundo a grande miséria que há, se tão somente os homens vivessem em harmonia com o plano do Criador." D 787.

"A violação da lei física, com seu conseqüente sofrimento e morte prematura, tem prevalecido por tanto tempo que tais resultados são considerados como a sorte reservada à humanidade; mas Deus não criou a raça em tão débeis condições. Este estado de coisas não é obra da Providência, mas do homem. Foi ela ocasionada pelos maus hábitos - pela violação das leis que Deus fez para governar a vida do homem. A contínua transgressão das leis naturais é transgressão contínua da lei de Deus. Tivessem os homens sido sempre obedientes à lei dos Dez Mandamentos procurando viver os princípios desses preceitos, a praga de doenças que agora inunda o mundo não existiria... " CS 19, 20.

☐ *Quarta-feira, 14/1*

Ano Bíblico: Gênesis 43-45 Juvenis: Gênesis 27

A Cura do Paralítico

7 - Qual a grande necessidade do paralítico de Cafarnaum? Mateus 9:2.

"Entre estes estava o paralítico de Cafarnaum. Como o leproso, este paralítico perdera toda esperança de restabelecimento. Sua doença era o resultado de uma vida pecaminosa, e seus sofrimentos eram amargurados pelo remorso." CBV 73.

"Seu grande desejo era o alívio do grande fardo do pecado. Ansiava ver a Jesus, e receber a certeza do perdão e a paz com o Céu. Então estaria contente de viver ou morrer, segundo a vontade de Deus." CBV 73, 74.

8 - Na cura do paralítico, como demonstrou Cristo a relação entre o físico, o mental e o espiritual? Mateus 9:2, 6.

"O paralítico encontrou em Cristo tanto a cura da alma como a do corpo. Ele necessitava saúde da alma antes de poder apreciar a do corpo. Antes de poder ser curada a enfermidade física, Cristo precisava dar alívio à mente, e purificar a alma do pecado." CBV 77.

☐ *Quinta-feira, 15/1*

Ano Bíblico: Gênesis 46 e 47 Juvenis: Gênesis 28

O Resultado da Obra de Cristo

9 - Qual o fator determinante na obra de Cristo? Mateus 9:36; Hebreus 2:17, 18; 4:15.

"Cristo sente as misérias de todo sofredor. Quando os espíritos maus arruinam o organismo humano, Cristo sente essa ruína. Quando a febre consome a corrente vital, Ele sente a agonia. E está tão disposto a curar o enfermo hoje, como quando Se achava em pessoa na Terra. Os servos de Cristo são Seus representantes, instrumentos pelos quais opera. Ele deseja, por intermédio dos mesmos, exercer Seu poder de curar." D 787.

10 - Qual o resultado final da obra restauradora de Cristo? Mateus 9:8; 15:31; Lucas 17:15.

"Grande regozijo houve em casa do paralítico quando ele voltou para a família levando com facilidade o leito em que fora penosamente conduzido dentre eles, pouco antes. Reuniram-se-lhe em torno com lágrimas de alegria, mal ousando crer no que seus olhos viam. Ele ali estava no pleno vigor da varonilidade. Aqueles braços que antes viam sem vida, achavam-se agora prontos a obedecer-lhe à vontade. A carne antes encolhida e arroxeada, era agora fresca e rosada. Ele caminhava com passo firme e desembaraçado. Alegria e esperança achavam-se impressos em cada traço de seu rosto, e uma expressão de pureza e paz havia tomado o lugar dos vestígios do pecado e do sofrimento. Alegres ações de graças subiram daquele lar, e Deus foi glorificado por meio de Seu Filho, que restituíra a esperança ao destituído dela, e força ao abatido. Este homem e sua família estavam prontos a dar a

vida por Jesus. Nenhuma dúvida ofuscava sua fé; nenhuma descrença lhes prejudicava a fidelidade para com Aquele que lhes trouxera luz ao ensombrado lar." CBV 77, 79.

☐ *Sexta-feira, 16/1*

Ano Bíblico: Gênesis 48-50 *Juvenis: Gênesis 29:1-8; 31:2, 3, 17, 18*

Recapitulação

a) Que veio Jesus fazer?

b) A que obra Jesus devotou a maior parte do Seu tempo?

c) Que propósito Cristo procurava cumprir cada vez que curava alguém?

d) Qual a causa da doença do paralítico mencionado em Mateus 9:2-6?

e) Como Deus é glorificado?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:10h	18:30h	Niterói	18:24h	18:44h
B. Horizonte	18:21h	18:41h	P. Alegre	19:09h	19:29h
Brasília	18:30h	18:50h	Recife	17:26h	17:46h
Campinas	18:40h	19:00h	R. Janeiro	18:23h	18:43h
Curitiba	18:54h	19:14h	Salvador	17:49h	18:09h
Fortaleza	17:35h	17:55h	Santos	18:39h	18:59h
Manaus	18:00h	18:20h	S. Paulo	18:39h	18:59h
Lisboa	18:19h	18:39h			

Sábado, 17/1

Ano Bíblico: Êxodo 1-4 *Juvenis: Gênesis 32*

O POVO DE DEUS E SUA OBRA DE SAÚDE

"A reforma de saúde está intimamente relacionada com a mensagem do terceiro anjo, mas ela não é a mensagem." CRA 74.

Verso áureo: "Buscai ao Senhor, vós todos os mansos da Terra, que pondes por obra o Seu juízo: buscai a justiça, buscai a mansidão; porventura sereis escondidos no dia da ira do Senhor." Sofonias 2:3

□ *Domingo, 18/1*

Ano Bíblico: Êxodo 5-8 Juvenis: Gênesis 33

O Propósito de Deus para Israel

1 - Que propósito tinha Deus para o antigo Israel? Deuteronômio 28:13. Como se cumpriu parcialmente esse propósito durante a peregrinação de Israel no deserto? Salmos 105:37.

"Houvessem os israelitas obedecido às instruções recebidas, e aproveitado suas vantagens, e teriam sido a lição concreta do mundo quanto à saúde e à prosperidade. Se, como um povo, houvessem vivido em harmonia com o plano de Deus, teriam sido preservados das moléstias que afligiam outras nações. Haveriam, mais que qualquer outro povo, possuído resistência física e vigor intelectual. Teriam sido a mais poderosa nação da Terra." CBV 283.

2 - Como usou Deus certas pessoas para cumprir Seu propósito em diferentes ocasiões? Daniel 1:8, 15, 19, 20.

"Os israelitas falharam no cumprimento do desígnio de Deus, deixando assim de receber as bênçãos que lhes teriam

pertencido. Mas em José e Daniel, em Moisés e Eliseu, e em muitos outros, temos nobres exemplos dos resultados do verdadeiro plano de vida." CBV 285.

☐ *Segunda-feira, 19/1*

Ano Bíblico: Êxodo 9-11 *Juvenis: Gênesis 35:1-20 e 27-29*

Má Interpretação do Propósito de Deus

3 - Como os discípulos e os fariseus demonstraram sua pervertida interpretação da lei de Deus? João 9:1-3.

"Geralmente, acreditavam os judeus que o pecado é punido nesta vida. Toda enfermidade era considerada como o castigo de qualquer mau procedimento, fosse da própria pessoa, fosse de seus pais. É verdade que todo sofrimento é resultado da transgressão da lei divina, mas esta verdade fora pervertida. Satanás, o autor do pecado e de todas as suas conseqüências, levara os homens a considerarem a doença e a morte como procedentes de Deus — como castigos arbitrariamente infligidos por causa do pecado."

"A crença dos judeus a respeito da relação existente entre o pecado e o sofrimento, partilhavam-na os discípulos de Cristo. Procurando corrigir-lhes o erro, não explicou a causa da aflição do homem, mas disse-lhes qual seria o resultado. Em virtude da mesma, manifestar-se-iam as obras de Deus." D 455.

4 - Como é pervertido hoje o propósito de Deus? João 9:41.

"Por toda parte vemos os que receberam muita luz e conhecimento, escolhendo deliberadamente o mal em lugar do bem. Não fazendo tentativa alguma para reformarem-se, vão-se tornando piores mais e mais. Mas o povo de Deus não deve andar em trevas. Devem andar na luz, pois são reformadores." 3TSM 102.

☐ *Terça-feira, 20/1*

Ano Bíblico: Êxodo 12 e 13 *Juvenis: Gênesis 37*

O Propósito de Deus Hoje

5 - Que profecias iluminam o propósito de Deus hoje?

Isaías 58:12; Apocalipse 14:12. Que duas coisas Deus quer que façamos?

"Tornar patente a lei natural e insistir em que se lhe obedeça, eis a obra que acompanha a terceira mensagem angélica, a fim de preparar um povo para a vinda do Senhor." 1TSM 320.

6 - *Por que Deus nos deu a conhecer os caminhos que devemos seguir? Sofonias 2:1-3; Salmos 91:1, 3, 6, 7, 10, 11.*

"Os homens e as mulheres não podem violar a lei natural mediante a satisfação de apetites pervertidos e de concupiscentes paixões, sem que transgridam a lei de Deus. Portanto, Ele permitiu que brilhasse sobre nós a luz da reforma da higiene." 1TSM 320.

□ *Quarta-feira, 21/1*

Ano Bíblico: Êxodo 14 e 15 Juvenis: Gênesis 39

O Papel da Mensagem de Saúde

7 - *Como Paulo considerava as exigências de Deus quanto ao físico? Romanos 12:1, 2.*

"Um dos mais deploráveis efeitos da apostasia original, foi a perda do poder de domínio próprio, por parte do homem. Unicamente à medida que esse poder é reconquistado, pode haver real progresso.

"O corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter. Daí o adversário das almas dirigir suas tentações para o enfraquecimento e degradação das faculdades físicas. Seu êxito neste ponto importa na entrega de todo o corpo ao mal. As tendências de nossa natureza física, a menos que estejam sob o domínio de um poder mais alto, hão de operar por certo ruína e morte.

"O corpo tem de ser posto em sujeição. As mais elevadas faculdades do ser devem dominar. As paixões devem ser regidas pela vontade, e esta deve, por sua vez, achar-se sob a direção de Deus. A régia faculdade da razão, santificada pela graça divina, deve ter domínio em nossa vida." CBV 129, 130.

8 - *Qual a vontade de Deus para com Seu povo? 1 Tessalonicenses 4:3, 4.*

"Verdadeira santificação... Não é uma teoria, uma emoção, ou uma forma de palavras, mas um princípio vivo e ativo, que entra na vida diária. Ela requer que nossos hábitos de comer, beber e vestir sejam tais que nos assegurem a preservação da saúde física, mental e moral, a fim de que possamos apresentar ao Senhor nosso corpo, não como uma oferta corrompida por hábitos errôneos, mas um 'sacrifício vivo, santo e agradável a Deus'." S 30.

"Os que desonram a Deus pela transgressão de Sua lei podem falar de santificação, mas isto não tem valor algum e é tão aceitável quanto a oferta de Caim. A obediência a todos os mandamentos de Deus é o único sinal verdadeiro de santificação. A desobediência é o sinal de deslealdade e apostasia." 7BC 908.

☐ *Quinta-feira, 22/1*

Ano Bíblico: Êxodo 16 e 17 *Juvenis: Gênesis 40*

Nossa Responsabilidade

9 - Por que tantos relutam em levar avante o plano de Deus? 2 Coríntios 10:12.

"Nosso dever é compreender e respeitar os princípios da reforma do regime alimentar. No tocante à temperança, deveríamos haver progredido mais do que qualquer outro povo e, entretanto, há ainda entre nós membros da igreja bem instruídos e mesmo ministros do evangelho que têm pouco respeito pela luz que Deus deu sobre o assunto. Comem o que lhes apraz e procedem do mesmo modo." 3TSM 358.

10 - Que conselhos devemos seguir alegremente? 1 Timóteo 4:12, 16.

"Alguns crentes professos aceitam certas porções dos Testemunhos como mensagens de Deus, ao passo que rejeitam outras que condenam suas inclinações favoritas. Essas pessoas estão contrariando a própria prosperidade, bem como a da igreja. Importa que andemos na luz, enquanto ela estiver conosco. Os que dizem crer na reforma do regime alimentar, e contudo lhe contrariam os princípios nas suas práticas quotidianas, estão prejudicando a própria alma, deixando má impressão no espírito de outros crentes e dos incrédulos." 3TSM 355.

☐ *Sexta-feira, 23/1*

Ano Bíblico: Êxodo 18-20 *Juvenis: Gênesis 41*

Recapitulação

a) Em que sentido Deus queria que Israel fosse cabeça?

b) Por que se diz: "O pior cego é aquele que não quer ver"?

c) O que abrange a frase de Isaías "veredas para morar?"

d) O que a lei natural tem a ver com a santificação?

e) Por que devemos ser exemplos na reforma de saúde?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:12h	18:32h	Niterói	18:22h	18:42h
B. Horizonte	18:20h	18:40h	P. Alegre	19:06h	19:26h
Brasília	18:30h	18:50h	Recife	17:27h	17:47h
Campinas	18:39h	18:59h	R. Janeiro	18:22h	18:42h
Curitiba	18:52h	19:12h	Salvador	17:49h	18:09h
Fortaleza	17:37h	17:57h	Santos	18:37h	18:57h
Manaus	18:02h	18:22h	S. Paulo	18:38h	18:58h
Lisboa	18:27h	18:47h			

Sábado, 24/1

Ano Bíblico: Êxodo 21-23 *Juvenis: Gênesis 42*

REMÉDIOS DIVINOS - I

"As coisas da Natureza são bênçãos de Deus, providas para comunicar saúde ao corpo, à mente e à alma. São elas dadas aos sãos, para conservá-los com boa saúde, e aos doentes para torná-los sãos." CS 169.

Verso áureo: "E disse: Se ouvirdes atento a voz do Senhor teu Deus, e obrares o que é reto diante de Seus olhos, e inclinares os teus ouvidos aos Seus mandamentos, e guardares todos os Seus estatutos, nenhuma das enfermidades porei sobre ti, que pus sobre o Egito; porque Eu sou o Senhor que te sara." Êxodo 15:26.

☐ *Domingo, 25/1*

Ano Bíblico: Êxodo 24-27 Juvenis: Gênesis 43

A Doença e a Morte

1 - Por que a Terra está tão cheia de enfermidades? Provérbios 14:12; 1 Coríntios 3:17; 10:8.

"O pecado de Israel em Bete-Peor acarretou os juízos de Deus sobre a nação, e, embora os mesmos pecados hoje não sejam punidos tão prontamente, de um modo tão certo terão eles a sua paga. 'Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá." 1 Coríntios 3:17. A Natureza determinou penas terríveis a estes crimes, penas estas que, mais cedo ou mais tarde, serão infligidas a todo transgressor. São estes pecados mais do que outros quaisquer os que têm causado a terrível degeneração de nossa espécie, e o cortejo de moléstias e miséria que faz a desgraça do mundo. Os homens podem ter êxito ao esconder de seus semelhantes as suas transgressões, mas nem por isso deixarão de ceifar infalivelmente os resultados, em sofrimentos, moléstias, imbecilidade ou morte." PP 486.

2 - O que Deus prometeu ao obediente? Êxodo 15:26; Deuteronômio 7:15. (Ver Deuteronômio 28:58-61).

"Quando Cristo curava a doença, advertia a muitos dos enfermos: 'Não peques mais, para que te não suceda alguma coisa pior.' Assim Ele ensinava que haviam trazido sobre si mesmos a doença transgredindo as leis de Deus, e que a saúde podia ser preservada unicamente pela obediência." CBV 113.

☐ *Segunda-feira, 26/01*

Ano Bíblico: Êxodo 28 e 29 Juvenis: Gênesis 44

A Causa

3 - Que devemos compreender quando sobrevem a enfermidade? Provérbios 26:2.

"Nas leis de Deus na natureza, o efeito segue à causa com certeza infalível. A colheita testificará do que foi a sementeira...

Deus não destrói ninguém. Todo aquele que for destruído ter-se-á destruído a si mesmo." PJ 84.

"Deus nos concedeu faculdades para serem usadas, desenvolvidas e fortalecidas pela educação. Devemos raciocinar e refletir, notando cuidadosamente a relação entre causa e efeito." 4T 548.

4 - Qual a conseqüência de desobedecer a Deus? Deuteronômio 11:26, 28. Que é a doença?

"A doença é um esforço da natureza para libertar o organismo de condições resultantes da violação das leis da saúde. Em caso de doença, convém verificar a causa. As condições anti-higiênicas devem ser mudadas, os maus hábitos corrigidos. Então auxilia-se a natureza em seu esforço para expelir as impurezas e restabelecer as condições normais no organismo." CBV 127.

☐ *Terça-feira, 27/01*

Ano Bíblico: Êxodo 30 e 31 Juvenis: Gênesis 45

Resposta de Deus à Enfermidade

5 - Onde se encontram os princípios básicos da verdadeira arte de curar? Provérbios 4:20-22. Quais os remédios de Deus?

"Há muitos modos de praticar a arte de curar; mas um só existe aprovado pelo Céu. Os remédios de Deus são os simples agentes da natureza, que não sobrecarregarão nem enfraquecerão o organismo mediante suas fortes propriedades. Ar puro, água, asseio, regime adequado, pureza de vida e firme confiança em Deus, são remédios por cuja falta milhares de pessoas estão perecendo; todavia esses remédios estão caindo em desuso, porque seu hábil emprego requer trabalho que o povo não aprecia. Ar puro, exercício, água pura, morada limpa e aprazível, acham-se ao alcance de todos, com apenas pouca despesa; as drogas, porém, são dispendiosas, tanto no gasto do dinheiro, como no efeito produzido no organismo." 2TSM 142.

"Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino — eis os verdadeiros remédios. Toda pessoa deve possuir conhecimento dos meios terapêuticos naturais, e da maneira de os aplicar." CBV 127.

6 - Por que muitos deixam de usar os remédios de Deus? Provérbios 26:15, 16.

"O uso dos remédios naturais requer certo cuidado e esforço que muitos não estão dispostos a excercer. O progresso da natureza para curar e construir é gradual, e isso parece vagaroso ao impaciente. Demanda sacrifício e abandono das nocivas condescendências. Mas no fim se verificará que a natureza, não sendo estorvada, faz seu trabalho sabiamente e bem. Aqueles que perseveram na obediência a suas leis, ceifarão galardão em saúde de corpo e de alma." CBV 127.

☐ *Quarta-feira, 28/01*

Ano Bíblico: Êxodo 32 e 33 Juvenis: Gênesis 46

Ar Puro

7 - Qual foi o primeiro dom de Deus ao homem? Gênesis 2:7.

"O organismo físico do homem está sob a supervisão de Deus; mas não é como um relógio, a que se dá corda e tem de funcionar por si mesmo. O coração bate, pulsação sucede a pulsação, respiração sucede a respiração, mas todo o ser está sob a supervisão de Deus. 'Vós sois lavoura de Deus e edifício de Deus.' Em Deus vivemos, nos movemos e existimos. Cada batimento do coração, cada respiração, é a inspiração dAquele que soprou nas narinas de Adão o fôlego da vida — a inspiração do Deus Onipotente, o Grande EU SOU." 1BC 1081.

8 - Em que mãos está o fôlego da vida de todo ser humano? Jó 12:9, 10; Salmos 104:29, 30. Por que devemos respirar bem?

"Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda inspiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue. Isto comunica ao mesmo uma cor viva, enviando-o, qual corrente vitalizadora, a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e faz mais perfeita a digestão: o que conduz a um sono profundo e refrigerante." CBV 272.

☐ *Quinta-feira, 29/01*

Ano Bíblico: Êxodo 34-36 Juvenis: Gênesis 47

Luz Solar

9 - Que bênção é gratuitamente oferecida a todos? Mateus 5:45 (meio do verso). Que providência é muito importante na construção de uma casa?

"Na construção de casas é de especial importância assegurar perfeita ventilação e abundância de sol. Haja uma corrente de ar e quantidade de luz em cada aposento da casa." CBV 274.

"Talvez essa luz desbote as cortinas e os tapetes, e manche as molduras dos quadros; dará, porém, saudável vivacidade aos rostos das crianças." Idem 275.

"Perfeito asseio, quantidade de sol, cuidadosa atenção às condições sanitárias em todos os detalhes da vida doméstica, são essenciais à prevenção das moléstias e ao contentamento e vigor dos habitantes do lar." Idem 276.

10 - Como a luz solar é uma bênção? Deuteronômio 33:13, 14 p.p. Com que se compara o poder curativo da luz solar? Malaquias 4:2.

"Os inválidos freqüentemente privam-se da luz solar. Esta é um dos mais curativos agentes da natureza. É um remédio muito simples, e por isso, fora de moda, desfrutar os raios da luz solar de Deus e embelezar nossa casa com sua presença. A moda tem o máximo cuidado de excluir a luz do sol de salas, dormitórios, por meio de cortinas e persianas, como se os raios solares fossem prejudiciais à vida e à saúde. Não foi Deus que trouxe sobre nós os muitos males que os mortais herdaram. Nossa própria loucura levou-nos a nos privar de coisas preciosas, de bênçãos que Deus proveu e que se devidamente usadas são de inestimável valor para a recuperação da saúde." 2T 527.

☐ *Sexta-feira, 30/01*

Ano Bíblico: Êxodo 37 e 38 *Juvenis: Gênesis 48 e 49*

Recapitulação

a) Que penalidades serão impostas aos trangressores das leis de Deus?

b) Defina a doença.

c) Por que os hospitais não usam com freqüência os agentes curativos divinos?

d) Por quanto tempo se pode viver sem ar?

e) Que lição podemos aprender da ação bactericida da luz solar?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:13h	18:33h	Niterói	18:20h	18:40h
B. Horizonte	18:18h	18:38h	P. Alegre	19:03h	19:23h
Brasília	18:29h	18:49h	Recife	17:27h	17:47h
Campinas	18:36h	18:56h	R. Janeiro	18:20h	18:40h
Curitiba	18:49h	19:09h	Salvador	17:49h	18:09h
Fortaleza	17:37h	17:57h	Santos	18:35h	18:55h
Manaus	18:03h	18:23h	S. Paulo	18:35h	18:55h
Lisboa	18:35h	18:55h			

Sábado, 31/01

Ano Bíblico: Êxodo 39 e 40 *Juvenis: Gênesis 50*

REMÉDIOS DIVINOS - II

"É o dever de toda pessoa, por amor de si mesma, e por amor da humanidade, instruir-se quanto às leis da vida, e a elas prestar conscienciosa obediência." CBV 128.

Verso áureo: "Não sejas sábio a teus próprios olhos: teme ao Senhor e aparta-te do mal. Isto será remédio para o teu umbigo, e medula para os teus ossos." Provérbios 3:7, 8.

□ *Domingo, 01/02*

Ano Bíblico: Levítico 1-4 Juvenis: Êxodo 1 e 2

Exercício

1 - Qual o plano de Deus para que o homem não ficasse ocioso? Gênesis 2:15. Como este plano foi ampliado após a queda? Gênesis 3:19.

"Adão tinha temas para contemplação nas obras de Deus no Éden que era o céu em miniatura. Deus não formou o homem simplesmente para contemplar Suas obras gloriosas; portanto, deu-lhe as mãos para o trabalho bem como a mente e o coração para a contemplação. Se a felicidade do homem consistisse em nada fazer, o Criador não teria designado o trabalho a Adão. O homem devia encontrar a felicidade tanto no trabalho como na meditação." 1BC 1082.

"E a vida de labutas e cuidados que dali em diante deveria ser o quinhão do homem, foi ordenada com amor. Uma disciplina que se tornara necessária pelo seu pecado, foi o obstáculo posto à satisfação do apetite e paixão, e o desenvolvimento de hábitos de domínio próprio. Fazia parte do grande plano de Deus para a restauração do homem, da ruína e degradação do pecado." PP 54.

2 - *Que compreendeu o sábio acerca da atividade apropriada? Eclesiastes 2:24; 9:10.*

"A inatividade é prolífera causa de moléstias. O exercício aviva e equilibra a circulação do sangue, mas na ociosidade o sangue não circula livremente, e não ocorrem as mudanças que nele se operam, e são tão necessárias à vida e à saúde. Também a pele se torna inativa. As impurezas não são eliminadas, como seriam se a circulação houvesse sido estimulada por vigoroso exercício, a pele conservada em condições saudáveis, e os pulmões alimentados com abundância de ar puro, renovado." CBV 238.

"Aqueles cujos hábitos são sedentários devem, quando o tempo permitir, fazer exercícios ao ar livre todos os dias, de verão e de inverno. Caminhar é preferível a andar a cavalo ou de carro, pois movimenta mais músculos. Os pulmões são forçados a uma ação benéfica, uma vez que é impossível andar em passo vivo sem os dilatar." Idem 240.

"O exercício ao ar livre devia ser prescrito como necessidade vital. E para tal exercício nada há melhor do que o cultivo do solo. Dai aos pacientes canteiros a cultivar, ou fazei-os trabalhar no pomar ou na horta. Levando-os assim a deixar seus quartos e a passar o tempo ao ar livre, a cultivar flores ou a fazer algum outro trabalho leve e agradável, sua atenção será afastada de si mesmos e de seus sofrimentos." CBV 265.

"Que homens e mulheres trabalhem no campo, no pomar e no jardim. Isto trará saúde e força aos nervos e músculos." MLT 136.

☐ *Segunda-feira, 02/02*

Ano Bíblico: Levítico 5-7 *Juvenis: Êxodo 3; 4:1-17 e 27-31*

Repouso

3 - *Como demonstrou o Senhor que preparou não só trabalho, mas também repouso para Seu povo? Êxodo 20:8-11; Marcos 6:30, 31; Isaías 32:18.*

"Alguns se tornam doentes por excesso de trabalho. Para estes, o descanso, a libertação do cuidado, e um regime reduzido, são essenciais à restauração da saúde. Para os que estão cerebralmente fatigados e nervosos devido a trabalho contínuo e restrita limitação de ambiente, uma visita ao campo, onde podem viver uma vida simples, livre de cuidado, pondo-se em íntimo contato com as coisas da natureza, será muito salutar.

Vagar pelos campos e matas, apanhando flores, escutando os cânticos dos pássaros, fará por seu restabelecimento incomparavelmente mais que qualquer outro meio." CBV 235, 236.

"Foi-me mostrado que os guardadores do sábado, como povo que trabalha de maneira tão árdua, não se permitem mudanças ou períodos de repouso. O recreio é necessário àqueles que se empenham em trabalho físico, e mais necessário ainda àqueles cujo trabalho é principalmente mental. Não é indispensável à nossa salvação nem para a glória de Deus, conservar a mente constante e excessivamente ocupada, mesmo que seja com assuntos religiosos." CS 195.

4 - Como a finalidade do repouso é freqüentemente desconsiderada ou pervertida? Eclesiastes 5:12; Provérbios 26:14. Que tipo de repouso é também recomendado?

"Unam-se várias famílias que residem numa cidade ou vila, e deixem as ocupações que as cansaram física e mentalmente, e façam uma excursão ao campo, às margens de um belo lago, ou a um bonito bosque, onde seja lindo o cenário da Natureza. Devem prover-se de alimento simples e higiênico, das melhores frutas e cereais, pondo a mesa à sombra de alguma árvore ou sob a abóbada celeste. A viagem, o exercício e o panorama despertarão o apetite e poderão gozar de uma refeição que causaria inveja aos próprios reis.

"Nessas ocasiões, pais e filhos devem sentir-se livres dos cuidados, do trabalho e de toda preocupação. Os pais devem sentir-se pequenos com seus filhos, tornando-lhes tudo tão agradável quanto possível. Seja o dia todo um contínuo recreio.

"O exercício ao ar livre, para aqueles cujo trabalho é dentro de casa e sedentário, lhes beneficiará a saúde. Todos os que podem devem sentir o dever de seguir este procedimento. Nada se perderá; mas ganhar-se-á muito." CS 195, 196.

□ *Terça-feira, 03/02*

Ano Bíblico: Levítico 8-10 Juvenis: Êxodo 5

Água

5 - Quais são alguns dos benefícios da água? Jó 5:8-10; Deuteronômio 11:11, 12.

Mitiga a sede - CBV 237
Purifica o sangue - Idem

Alivia as dores - Idem
Reduz a febre - CRA 190
É o melhor líquido para limpar os tecidos orgânicos - Idem 421
Evita doença e sofrimento - 1T 491.

6 - Num tratamento pela água, como Naamã demonstrou sua fé? 2Reis 5:10, 14. Qual nosso dever quanto ao uso da água em tratamentos caseiros?

"Muitos há, porém, que nunca aprenderam por experiência os benéficos efeitos do devido emprego da água e temem-se dela. Os tratamentos hidroterápicos não são apreciados como deviam ser, e aplicá-los bem requer trabalho que muitos não estão dispostos a realizar. Mas ninguém se devia sentir desculpado de ignorância ou indiferença neste assunto. Há muitas maneiras pelas quais a água pode ser aplicada para aliviar o sofrimento e combater a moléstia. Todos se devem tornar entendidos no emprego da mesma, nos simples tratamentos domésticos. As mães, especialmente, devem saber tratar de sua família, tanto na saúde como na enfermidade." CBV 236.

☐ *Quarta-feira, 04/02*

Ano Bíblico: Levítico 11 e 12 Juvenis: Êxodo 7

Continência

7 - Qual o conselho de Salomão quanto à necessidade de controlar o apetite? Provérbios 23:1, 2. Por que este conselho tem aplicação especial atualmente? Mateus 24:38, 39.

"É muito comum o costume das pessoas no mundo de comerem três vezes ao dia, além de comerem em intervalos irregulares entre as refeições; e a última refeição é geralmente a mais abundante, e muitas vezes é tomada pouco antes de deitar. Isto é inverter a ordem natural; uma refeição carregada jamais devia ser tomada tão tarde. Mudassem essas pessoas o seu costume, e passassem a tomar apenas duas refeições ao dia, e nada entre as refeições, nem mesmo uma maçã, uma noz ou qualquer espécie de fruta, e o resultado seria visto em bom apetite e na saúde grandemente melhorada." MS 282.

8 - Que princípio podem muitos adotar com vantagem? Mateus 4:4; 17:21.

"Pessoas que têm tolerado o apetite para comer à vontade carne, molho altamente temperado, e diferentes espécies de bolos e conservas muito elaboradas, não podem de imediato apreciar um regime simples, saudável e nutritivo. O seu paladar está tão pervertido que eles não têm apetite para um regime saudável de frutas, pão simples e verduras. Não podem esperar apreciar de início alimentos tão diferentes daqueles a que estavam acostumados. Se não podem de início apreciar alimentos simples, devem jejuar até que o possam. O jejum provar-se-lhes-á de maior benefício do que remédios, pois o maltratado estômago encontrará o descanso há muito precisado, e a verdadeira fome poderá ser satisfeita com regime natural. Leva tempo para que o gosto se recupere dos abusos a que fora submetido e readquira o seu tono natural. Mas a perseverança numa conduta de domínio próprio no comer e no beber, logo fará que o alimento simples, saudável, seja apetitoso, sendo então comido com maior satisfação do que a dos epicuristas em relação aos seus ricos manjares." MS 282.

☐ *Quinta-feira, 05/02*

Ano Bíblico: Levítico 13 e 14 *Juvenis: Êxodo 8*

Confiança no Poder Divino

9 - No tocante à confiança, que duas tendências e princípios são opostos? Provérbios 3:5-8. Por que amiúde deixamos de reformar nossos hábitos de vida?

"À parte do poder divino, nenhuma reforma genuína pode ser efetuada. As barreiras humanas erguidas contra as tendências naturais e cultivadas, não são mais que bancos de areia contra uma torrente. Enquanto a vida de Cristo não se torna um poder vitalizador em nossa vida, não nos é possível resistir às tentações que nos assaltam interior e exteriormente.

"Cristo veio a este mundo e viveu a Lei de Deus, a fim de que o homem pudesse ter perfeito domínio sobre as naturais inclinações que corrompem a alma. Médico da alma e do corpo, Ele dá a vitória sobre as concupiscências em luta no íntimo. Proveu toda facilidade para que o homem possa possuir inteireza de caráter." CBV 130, 131.

10 - Quem somente é capaz de mudar nossa vida? Salmos 37:3-5; João 15:5.

"É-nos impossível, por nós mesmos, escapar do abismo de pecado no qual estamos submersos. Nosso coração é mau e não podemos mudá-lo. 'Quem do imundo tirará o puro? Ninguém.' 'A inclinação da carne é inimizade contra Deus, pois não é sujeita à Lei de Deus, nem, em verdade, o pode ser.' A educação, a cultura, o exercício da vontade, o esforço humano, todos têm sua própria esfera de ação, mas nesse ponto eles não têm poder. Podem efetuar uma mudança exterior no comportamento, mas não podem mudar o coração; não podem purificar as fontes da vida. Deverá haver um poder operando no interior, uma nova vida proveniente de cima, antes que os homens sejam convertidos do pecado para a santidade. Esse poder é Cristo. Unicamente a Sua graça pode vivificar as faculdades entorpecidas da alma e atraí-la para Deus, para a santidade." CC 14, 15.

"Carecemos de viver uma dupla vida — vida de pensamento e de ação, de silenciosa prece e infatigável trabalho. A energia recebida pela comunhão com Deus, unida ao ardente esforço de educar o espírito em hábitos ponderados e cautelosos, preparam para os deveres de cada dia, e conservam o espírito em paz em todas as circunstâncias, ainda as mais adversas." CBV 512.

☐ *Sexta-feira, 06/02*

Ano Bíblico: Levítico 15 e 16 *Juvenis: Êxodo 9*

Recapitulação

a) Mencione quatro vantagens do exercício.

b) Qual a diferença entre repouso e recreação?

c) Cite quatro benefícios do uso apropriado da água.

d) Quais as vantagens do plano de duas refeições diárias?

e) Por que a confiança no poder divino é o remédio mais importante?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:13h	18:33h	Niterói	18:17h	18:37h
B. Horizonte	18:16h	18:36h	P. Alegre	18:58h	19:18h
Brasília	18:27h	18:47h	Recife	17:27h	17:47h
Campinas	18:33h	18:53h	R. Janeiro	18:17h	18:37h
Curitiba	18:45h	19:05h	Salvador	17:47h	18:07h
Fortaleza	17:37h	17:57h	Santos	18:31h	18:51h
Manaus	18:03h	18:23h	S. Paulo	18:32h	18:52h
Lisboa	18:42h	19:02h			

Sábado, 07/02

Ano Bíblico: Levítico 17-19 *Juvenis: Êxodo 10 e 11*

A FELICIDADE DO LAR É FATOR IMPORTANTÍSSIMO E FUNDAMENTAL DE BOA SAÚDE.

Adquira, leia e ponha
em prática os princípios contidos
no livro:

SEGREDOS DA FAMÍLIA FELIZ

LEITURA AGRADÁVEL — Mensagem
objetiva, sem rodeios.
Você vai gostar!

VOCÊ E SUA MENTE

"Quando o evangelho é recebido em sua pureza e poder, é uma cura para as moléstias originadas pelo pecado." CBV 115.

Verso áureo: "Vinde a Mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei." Mateus 11:28.

□ *Domingo, 08/02*

Ano Bíblico: Levítico 20-22 Juvenis: Êxodo 12

Saúde Emocional

1 - Qual é a base da saúde emocional? Provérbios 4:23; 17:22.

"O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida. Um espírito contente, animoso, é saúde para o corpo e força para a alma. 'O coração alegre serve de bom remédio.' " CBV 241.

"Muito íntima é a relação que existe entre a mente e o corpo. Quando um é afetado, o outro se ressente. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam." Idem 241.

2 - Por que tantos sofrem depressão e temor? Gênesis 3:9-11; 6:5.

"Muitas doenças sofridas pelos homens são resultado de depressão mental. Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, e a convidar a decadência e a morte." CBV 241.

□ *Segunda-feira, 09/02*

Ano Bíblico: Levítico 23-25 Juvenis: Êxodo 13:17-22; 14

3 - Quando assaltado por dúvidas e desânimo, o que Elias foi tentado a fazer? 1 Reis 19:1-4. Que somos freqüentemente tentados a fazer?

"Não é sábio olhar-nos a nós mesmos, e estudar nossas emoções. Se assim fazemos, o inimigo apresentará dificuldades e tentações que enfraquecerão a fé e destruirão o ânimo. Estudar atentamente nossas emoções e dar curso aos sentimentos, é entreter a dúvida, e enredar-nos em perplexidades. Devemos desviar os olhos do próprio eu para Jesus." CBV 249.

"Quando sois assaltados pelas tentações, quando o cuidado, a perplexidade e as trevas parecem circundar vossa alma, olhai para o lugar em que pela última vez vistes a luz. Descansai no amor de Cristo, e sob Seu protetor cuidado. Quando o pecado luta pelo predomínio no coração, quando a culpa oprime a alma e sobrecarrega a consciência, quando a incredulidade obscurece a mente — lembrai-vos de que a graça de Cristo é suficiente para subjugar o pecado e banir a escuridão. Entrando em comunhão com o Salvador, penetramos na região da paz." CBV 250.

4 - Que antídoto dá o Senhor para a depressão? Salmos 37:7, 8; Mateus 11:28-30.

"Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma, do que um espírito de gratidão e louvor. É um positivo dever resistir à melancolia, às idéias e sentimentos de descontentamento — dever tão grande como é orar. Se nos destinamos ao Céu, como poderemos ir qual bando de lamentadores, gemendo e queixando-nos por todo o caminho da casa de nosso Pai?

"Os professos cristãos que se estão sempre queixando, e que parecem julgar que a alegria e a felicidade sejam um pecado, não possuem genuína religião. Os que encontram um funesto prazer em tudo que é melancolia no mundo natural; que preferem olhar às folhas mortas em vez de colher as belas flores vivas; que não vêem beleza nas culminâncias das grandes montanhas e nos vales revestidos de luxuriante verdor; que fecham os sentidos à jubilosa voz que lhes fala na natureza e é doce e harmoniosa ao ouvido atento — estes não estão em Cristo. Estão colhendo para si mesmos tristezas e sombras, quando poderiam ter esplendor, o próprio Sol da Justiça surgindo-lhes no coração e trazendo saúde em Seus raios." CBV 251.

☐ *Terça-feira, 10/02*

Ano Bíblico: Levítico 26 e 27 *Juvenis: Êxodo 15*

Que Fazer com a Tensão Emocional

5 - Por que muitos têm alta pressão arterial e esgotamento nervoso? Mateus 6:25, 31, 34.

"Deus nos dotou com certa quantidade de força vital. Formou-nos também com órgãos adequados à manutenção das várias funções da vida, e designa que esses órgãos operem juntamente, em harmonia. Se preservamos cuidadosamente a força vital, e mantemos o delicado mecanismo do corpo em ordem, o resultado é saúde; mas, se a força vital é exaurida muito rapidamente, o sistema nervoso toma emprestado de seus fundos de resistência a força necessária para o uso, e quando um órgão é prejudicado, todos são afetados." CBV 234, 235.

6 - Que promessa devemos sempre lembrar? Deuteronômio 33:25; Mateus 6:26-30.

"Precisamos confiar cada dia, a cada hora em Jesus. Ele prometeu que como os nossos dias será a nossa força. Por Sua graça, podemos levar todos os fardos do presente e cumprir todos os seus deveres. Muitos, porém, vergam à antecipação de aflições futuras. Estão continuamente a trazer para hoje as preocupações de amanhã. Assim, grande parte de suas tribulações são imaginárias. Para estas, Jesus não tomou providências. Ele promete graça apenas para o dia. Manda-nos que não nos preocupemos com os cuidados e tribulações de amanhã; pois 'basta a cada dia o seu mal'." 2TSM 59.

☐ *Quarta-feira, 11/02*

Ano Bíblico: Números 1-3 *Juvenis: Êxodo 16*

A Cura Mental

7 - Que conselho devemos considerar em relação à terapia mental? Romanos 6:16.

"A teoria de uma mente reger outra, teve origem em Satanás, a fim de se introduzir como o obreiro principal, para pôr a

filosofia humana onde se devia encontrar a divina. De todos os erros que estão encontrando aceitação entre cristãos professos, não há engano mais perigoso, nenhum mais de molde a separar infalivelmente o homem de Deus, do que esse. Por inocente que pareça, ao ser exercido sobre os pacientes, tende para sua destruição, e não para seu restabelecimento. Abre uma porta através da qual Satanás entrará para tomar posse tanto da mente que se entrega ao domínio de outra, como da que a domina." CBV 243.

8 - Que é a cura mental divina? Filipenses 2:5; Romanos 12:2.

"O homem, o homem caído, pode ser transformado pela renovação do entendimento, de modo que possa experimentar 'qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus'. Como pode experimentar isto? pelo Espírito Santo tomando posse de sua mente, espírito, coração e caráter. E onde está a experiência nisto? 'Somos feitos espetáculo ao mundo, aos anjos, e aos homens.' O Espírito Santo executa uma obra real no caráter humano e vêem-se seus frutos.

"Exatamente como uma árvore boa produz bons frutos, a árvore que está realmente plantada no jardim de Deus produz bons frutos para a vida eterna. Pecados habituais são vencidos; maus pensamentos não são permitidos na mente; maus hábitos são expurgados do templo da alma. As tendências que se haviam inclinado numa direção errada, volvem-se para uma direção certa. Disposições e sentimentos errados são mudados, novos princípios de ação são supridos, e há um novo padrão de caráter. Temperamentos santos e emoções santificadas são agora o fruto da árvore cristã. Ocorre uma transformação total. Esta é a obra a ser realizada." 6BC 1080.

□ *Quinta-feira, 12/02*

Ano Bíblico: Números 4-6 Juvenis: Êxodo 17

A Oração e a Cura

9 - Qual a única oração eficaz em prol dos enfermos? Tiago 5:14-16. Que impede uma pessoa de orar? Salmos 66:18.

"Devemos tornar claro aos que desejam orações por seu restabelecimento, que a violação da Lei de Deus, quer natural

quer espiritual, é pecado; e que a fim de receber Suas bênçãos, ele deve ser confessado e abandonado." CBV 228.

"Havendo os erros sido endireitados, podemos apresentar as necessidades do enfermo ao Senhor com fé tranqüila, como Seu Espírito nos indicar. Ele conhece cada indivíduo por nome, e cuida de cada um como se não houvesse na Terra nenhum outro por quem houvesse dado Seu bem-amado Filho." CBV 229.

10 - *Em caso de enfermidade, que auxílio recebem do Espírito Santo os crentes quando oram? Romanos 8:26. Que deve acompanhar a oração eficaz e fervorosa? João 14:12-14.*

"Não sabemos se a bênção que desejamos será para bem ou não. Portanto, nossas orações devem incluir este pensamento: 'Senhor, Tu conheces todo segredo da alma. Estás familiarizado com estas pessoas. Jesus, seu Advogado, deu a vida por elas. Seu amor por elas é maior do que é possível ser o nosso. Se, portanto, for para Tua glória e o bem dos aflitos, pedimos, em nome de Jesus que sejam restituídos à saúde." CBV 229.

"Os milagres de Deus nem sempre trazem a aparência exterior de milagres. Freqüentemente são realizados de modo que se parecem com o curso natural dos acontecimentos. Quando oramos pelos doentes, também trabalhamos por eles. Respondemos a nossas próprias orações usando os remédios ao nosso alcance." 7BC 938.

"Deus não nos anima a pensar que fará por nós aquilo que podemos fazer por nós mesmos. Deve-se obedecer às leis naturais. Não devemos deixar de fazer a nossa parte. Deus nos diz: 'Operai a vossa salvação com temor e tremor. Porque Deus é o que opera tanto o querer como o efetuar, segundo a Sua boa vontade."

"Não podemos desconsiderar as leis da natureza sem desconsiderar as leis de Deus. Não podemos esperar que o Senhor opere um milagre por nós enquanto negligenciamos os remédios simples que Ele proveu para nosso uso, os quais conveniente e oportunamente aplicados, trarão um resultado miraculoso. Portanto, orai, crede, e trabalhai." Idem 939.

☐ *Sexta-feira, 13/02*

Ano Bíblico: Números 7 e 8 *Juvenis: Êxodo 18*

Recapitulação

a) Sendo muitas doenças imaginárias, qual o melhor remédio?

b) O que realiza o espírito de louvor e gratidão?

c) Por que devemos preservar cuidadosamente nossa força vital? Como as pessoas gastam desnecessariamente sua força vital?

d) Como pode a mente de Cristo tornar-se nossa mente?

e) Que devemos fazer além de orar pelos enfermos?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:13h	18:33h	Niterói	18:13h	18:33h
B. Horizonte	18:12h	18:32h	P. Alegre	18:52h	19:12h
Brasília	18:24h	18:44h	Recife	17:25h	17:45h
Campinas	18:29h	18:49h	R. Janeiro	18:12h	18:32h
Curitiba	18:41h	19:01h	Salvador	17:45h	18:05h
Fortaleza	17:37h	17:57h	Santos	17:27h	17:47h
Manaus	18:02h	18:22h	S. Paulo	18:27h	18:47h
Lisboa	18:51h	19:11h			

Sábado, 14/02

Ano Bíblico: Números 9-11 *Juvenis: Êxodo 19*

SIMPLICIDADE

"Como um povo, com toda nossa profissão de reforma de saúde, comemos demais. A tolerância para com o apetite é a maior causa de debilidades físicas e mentais, e jaz na raiz de grande quantidade de fraquezas evidentes em toda parte." CRA 135.

Verso áureo: "Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus." 1 Coríntios 10:31.

☐ *Domingo, 15/02*

Ano Bíblico: Números 12-14 Juvenis: Êxodo 20

Simplicidade

1 - Que exemplo deu Paulo aos irmãos? 2 Coríntios 1:12. Qual a semelhança entre a tentação de Eva e as nossas? 2 Coríntios 11:3.

2 - Como Cristo enfatiza a importância da simplicidade? Mateus 18:3. Por outro lado, que advertência permanece contra a superficialidade? Provérbios 14:7.

"O Senhor ama a simplicidade." PE 115.
"É nosso dever conhecer a simplicidade." CS 242.

☐ *Segunda-feira, 16/02*

Ano Bíblico: Números 15 e 16 Juvenis: Êxodo 24

A Vida Simples

3 - Que revela a Bíblia acerca da vida de Elias e João

Batista? 1 Reis 17:3, 4, 6; 19:5, 6; Mateus 3:3, 4; 11:18.

"Ao tempo de João Batista, a cobiça das riquezas e o amor do luxo e da ostentação se haviam alastrado. Os prazeres sensuais, banquetes e bebidas, estavam causando moléstias e degeneração física, amortecendo as percepções espirituais, e insensibilizando ao pecado. João devia assumir a posição de reformador. Por sua vida abstinente e simplicidade de vestuário, devia constituir uma repreensão para sua época. Daí as instruções dadas aos pais de João — uma lição de temperança dada por um anjo do trono do Céu." D 86.

"João separou-se dos amigos e dos luxos da vida. A simplicidade de seu vestuário, feito de pêlos de camelo, era uma permanente reprovação à extravagância e exibição dos sacerdotes judeus, bem como do povo em geral. Seu regime, puramente vegetariano, composto de gafanhoto e mel silvestre, era uma reprovação à tolerância para com o apetite e a glutonaria predominante em toda parte." CRA 71.

4 - Com que propósito a Bíblia nos chama a atenção para a vida simples dos profetas? Hebreus 6:12; Tiago 5:10.

"Os que devem preparar o caminho para a segunda vinda de Cristo, são representados pelo fiel Elias, assim como João veio no espírito de Elias, a fim de preparar o caminho para o primeiro advento de Cristo.

"O grande assunto da reforma deve ser agitado, e a mente do público deve ser estimulada. Temperança em todas as coisas deve estar associada com a mensagem, a fim de fazer voltar o povo de Deus de sua idolatria, glutonaria e extravagância no vestir e em outras coisas." CRA 71.

"Quem viola obrigações morais em questões de alimentação e vestuário, prepara o caminho para a violação dos reclamos de Deus com respeito a interesses eternos." CRA 72.

□ *Terça-feira, 17/02*

Ano Bíblico: Números 17-19 Juvenis: Êxodo 32

Dieta Simples

5 - Em que sentido Jacó e Paulo se constituem exemplos de simplicidade no regime alimentar? Gênesis

28:20; 1 Timóteo 6:8. Quais os nossos alimentos saudáveis mais importantes?

"Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante." CBV 296.

6 - Como Paulo demonstra o êxito do simples plano divino? Filipenses 4:19.

"Se os homens fossem hoje em dia simples em seus hábitos, vivendo em harmonia com as leis da natureza, como faziam Adão e Eva no princípio, haveria abundante provisão para as necessidades da família humana. Haveria menos necessidades imaginárias, e mais oportunidades de trabalhar em harmonia com os desígnios de Deus. Mas o egoísmo e a condescendência com os gostos naturais têm trazido pecado e miséria ao mundo, por excesso de um lado e carência de outro" D 350.

□ *Quarta-feira, 18/02*

Ano Bíblico: Números 20 e 21 Juvenis: Êxodo 33

Normas Simples

7 - Que simples norma se destina a manter a finalidade de vida designada por Deus? 1 Coríntios 10:31.

"Quando reconhecemos as ordens de Deus, vemos que Ele requer que sejamos temperantes em todas as coisas. A finalidade de nossa criação é glorificarmos a Deus em nosso corpo e nosso espírito, que a Ele pertencem. Como podemos fazer isso se condescendemos com o apetite, para prejuízo das faculdades físicas e morais? Deus requer que apresentemos nosso corpo em sacrifício vivo. É-nos, pois, imposto o dever de preservar esse corpo na melhor condição de saúde, a fim de que possamos cumprir o que Ele de nós requer." CRA 155, 156.

8 - Como Cristo demonstrou simplicidade e frugalidade? Mateus 14:15-20.

"Em Sua própria vida, Cristo deu uma lição de hospitalidade. Quando rodeado pela multidão faminta à beira-mar, não

os mandou para casa sem refrigério. Ele disse aos discípulos: 'Dai-lhes vós de comer.' (Mateus 14:16). E, mediante um ato de poder criador, supriu alimento suficiente para satisfazer-lhes às necessidades. Todavia, quão simples foi a comida proporcionada! Nada de finas iguarias. Aquele que tinha à Sua disposição todos os recursos do Céu, poderia haver estendido diante do povo um opulento repasto. Supriu, no entanto, o que bastasse às necessidade deles, o que constituía o alimento diário dos pescadores nas proximidades do mar.

"Caso os homens fossem hoje simples em seus hábitos, vivendo em harmonia com as leis da natureza, haveria abundante provisão para todas as necessidades da família humana. Haveria menos necessidades imaginárias, e mais ensejos de trabalhar segundo a maneira de Deus.

"Cristo não procurava atrair os homens a Si, satisfazendo-lhes o desejo de manjares deliciosos. A simples refeição que Ele proveu, foi uma garantia, não somente de Seu poder mas de Seu amor, do terno cuidado que tinha por eles nas necessidades comuns da vida." 2TSM 571, 572.

☐ *Quinta-feira, 19/02*

Ano Bíblico: Números 22-24 *Juvenis: Êxodo 34:1-14 e 21-35*

Mais Simplicidade

9 - Mesmo quando o alimento é simples, que tentação muitas vezes enfrentamos? Provérbios 23:1, 2.

"Vivemos numa época de glutonaria, e os hábitos nos quais são educados os jovens, mesmo por muitos adventistas do sétimo dia, estão em oposição direta às leis da natureza." CRA 242.

"Glutões no Céu! Não, não; tais pessoas jamais entrarão pelos portais de pérola da cidade dourada de Deus. Jamais serão exaltadas à mão direita de Jesus, o precioso Salvador, o Homem sofredor do Calvário, cuja vida foi de constante abnegação e sacrifício. Há um lugar indicado para tais pessoas entre os indignos, aqueles que não têm parte na vida melhor, a herança imortal." CRA 126.

10 - Que advertência temos contra a intemperança? Provérbios 23:20, 21. Quais são duas causas do comer em excesso?

"Não deve haver grande variedade em cada refeição, pois

isto incita o excesso na comida, e produz má digestão." CBV 299.

"Muitas pessoas que rejeitam a carne e outros pesados e nocivos artigos pensam que por que sua comida é simples e sã, elas podem condescender com o apetite sem restrições, comendo excessivamente, por vezes até à gulodice. Isto é um erro. Os órgãos digestivos não devem ser sobrecarregados com uma quantidade ou qualidade de alimento que torne pesado ao organismo o digeri-lo.

"O costume determina que a comida seja trazida para a mesa por séries. Não sabendo o que vem depois, uma pessoa pode comer bastante de um prato que talvez não lhe seja o mais conveniente. Quando a última parte é apresentada, ela se arrisca muitas vezes a ultrapassar um pouco os limites e aceita a tentadora sobremesa, o que, no entanto, não se lhe demonstra nada bom. Se toda a comida de uma refeição é posta na mesa ao princípio, a pessoa fica habilitada a fazer a melhor escolha." CRA 133, 134.

☐ *Sexta-feira, 20/02*

Ano Bíblico: Números 25-27 *Juvenis: Êxodo 35*

Recapitulação

a) Qual o denominador comum em toda derrota diante da tentação?

b) Que fará a temperança à idolatria, à glutonaria e à extravagância? Por quê?

c) Que se constitui motivo de diferença entre ricos e pobres?

d) Que abrange a regra de simplicidade de Paulo?

e) Por que a glutonaria é hoje o maior pecado?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:12h	18:32h	Niterói	18:08h	18:28h
B. Horizonte	18:08h	18:28h	P. Alegre	18:45h	19:05h
Brasília	18:21h	18:41h	Recife	17:23h	17:43h
Campinas	18:24h	18:44h	R. Janeiro	18:07h	18:27h
Curitiba	18:35h	18:55h	Salvador	17:42h	18:02h
Fortaleza	17:35h	17:55h	Santos	18:22h	18:42h
Manaus	18:01h	18:21h	S. Paulo	18:22h	18:42h
Lisboa	18:58h	19:18h			

Sábado, 21/02

Ano Bíblico: Números 28-30 *Juvenis: Êxodo 40*

A SAÚDE E O CARÁTER

"A satisfação ao apetite antinatural conduziu aos pecados que acarretaram a destruição de Sodoma e Gomorra. Deus atribui a queda de Babilônia a sua glutonaria e embriaguez. A indulgência para com o apetite e as paixões fora o fundamento de todos os seus pecados." CS 110.

Verso áureo: "E olhai por vós, não aconteça que os vossos corações se carreguem de glutonaria, de embriaguez, e dos cuidados da vida, e venham sobre vós de improviso aquele dia. Porque virá como um laço sobre todos os que habitam na face de toda a Terra." Lucas 21:34, 35.

□ *Domingo, 22/02*

Ano Bíblico: Números 31 e 32 *Juvenis: Números 9:15-23; 10:29-36*

Fatores da Queda do Homem

1 - Que passos deu Eva ao ser tentada? Gênesis 3:1, 6.

a - Deu ouvidos à serpente, crendo no tentador e descrendo de Deus — audição
b - Viu que o fruto era agradável aos olhos — visão
c - Tocou no fruto proibido — tato
d - Sentiu o cheiro do fruto — olfato
e - Comeu o fruto — paladar

"Todos devem guardar os sentidos, para que Satanás sobre eles não obtenha a vitória; pois estes são as entradas da alma." 1TSM 423.

"Todo cristão deve manter-se em guarda continuamente,

vigiando cada entrada da alma por onde Satanás possa ganhar acesso. Ele precisa orar pedindo auxílio divino e ao mesmo tempo resistir resolutamente a cada inclinação ao pecado. Mediante coragem, fé, perseverante esforço, pode tornar-se um vitorioso. Mas lembre-se de que para alcançar a vitória Cristo precisa habitar nele e ele em Cristo." LA 403.

2 - Como Adão caiu e por quê? Gênesis 3:6 u.p.

"Lamentava que houvesse permitido desviar-se Eva de seu lado. Agora, porém, a ação estava praticada; devia separar-se daquela cuja companhia fora sua alegria. Como poderia suportar isto? Adão havia gozado da companhia de Deus e dos santos anjos. Havia olhado para a glória do Criador. Compreendia o elevado destino manifesto à raça humana, se permanecessem fiéis a Deus. Todavia, estas bênçãos todas foram perdidas de vista com o receio de perder ele aquela única dádiva, que, a seus olhos, sobrepujava todas as outras. O amor, a gratidão, a lealdade para com o Criador, tudo foi suplantado pelo amor para com Eva. Ela era uma parte dele, e ele não podia suportar a idéia da separação. Não compreendia que o mesmo Poder infinito que do pó da terra o havia criado, como um ser vivo e belo, e amorosamente lhe dera uma companheira, poderia preencher a falta desta. Resolveu partilhar sua sorte; se ela devia morrer, com ela morreria ele. Afinal, raciocinou, não poderiam ser verdadeiras as palavras da sábia serpente? Eva estava diante dele, tão bela, e aparentemente tão inocente como antes deste ato de desobediência. Exprimia maior amor para com ele do que antes. Nenhum sinal de morte aparecia nela, e ele se decidiu a afrontar as conseqüências. Tomou o fruto, e o comeu rapidamente." PP 49.

☐ *Segunda-feira, 23/02*

Ano Bíblico: Números 33 e 34 Juvenis: Números 11

Vítimas da Intemperança

3 - Por que Nadabe e Abiú foram destruídos? Levítico 10:1-11.

"Nadabe e Abiú não haviam sido em sua juventude ensinados nos hábitos de domínio próprio. A disposição transigente do pai, sua falta de firmeza pelo que é reto, haviam-no levado a negligenciar a disciplina dos filhos." PP 373.

"Nadabe e Abiú nunca teriam cometido aquele pecado fatal,

se não se houvessem primeiramente em parte intoxicado pelo livre uso do vinho. Compreendiam que o mais cuidadoso e solene preparo era necessário antes de se apresentarem no santuário, onde era manifestada a presença divina; pela intemperança, porém, perderam a idoneidade para o seu santo ofício. A mente se lhes tornou confusa e embotadas as percepções morais, de modo que não podiam discernir a diferença entre o sagrado e o comum." Idem 375.

4 - Como pode'o inocente tornar-se presa da intemperança de outros? Mateus 14:6-10.

"Herodes ficou atônito e confundido. Cessou a ruidosa festa, e um ominoso silêncio baixou sobre a cena de orgia. O rei sentiu-se tomado de horror ante a idéia de tirar a vida de João. No entanto, sua palavra estava empenhada, e não queria parecer inconstante ou inconsiderado. O juramento fora feito em honra dos hóspedes, e se um deles houvesse proferido uma palavra contra o cumprimento da promessa, de boa vontade teria poupado o profeta. Deu-lhes oportunidade de falar em favor do preso. Eles haviam caminhado longas distâncias para ouvir a pregação de João, e sabiam ser ele homem isento de crime, e servo de Deus. Mas, conquanto chocados com o pedido da jovem, estavam demasiado embrutecidos para interpor qualquer objeção. Voz alguma se ergueu para salvar a vida do mensageiro do Céu. Estes homens ocupavam altas posições de confiança na nação, e sobre eles pesavam sérias responsabilidades; tinham-se, no entanto, entregue a comer e a beber até que os sentidos lhes ficaram embotados. Transtornou-se-lhes o cérebro com a estonteante cena de música e dança, e a consciência jazia adormecida. Com seu silêncio, proferiram a sentença de morte contra o profeta de Deus, para satisfazer a vingança de uma depravada mulher.

"Herodes debalde esperou para ser libertado do juramento; então, relutantemente, ordenou a execução do profeta. Em breve a cabeça do Batista foi levada perante o rei e os hóspedes. Selados estavam para sempre aqueles lábios que fielmente advertiram Herodes para se desviar da vida de pecado. Nunca mais se ouviria aquela voz, chamando os homens ao arrependimento. A orgia de uma noite custaria a vida de um dos maiores profetas.

"Oh! quantas vezes tem a vida de um inocente sido sacrificada em razão da intemperança dos que deviam ter sido os guardas da justiça!" D 202, 203.

☐ *Terça-feira, 24/02*

Ano Bíblico: Números 35 e 36 Juvenis: Números 12

Alcoolismo

5 - Descreva alguns males do alcoolismo. Provérbios 23:30-32; Isaías 28:7-9.

"Todos os anos se consomem milhões e milhões de litros de bebidas intoxicantes. Milhões e milhões de cruzados são gastos na compra da miséria, pobreza, enfermidade, degradação, concupiscência, crime e morte." CBV 338.

6 - Que diz a Bíblia dos que se tornam viciados em bebidas alcoólicas? Provérbios 20:1. Que diz sobre isso o Espírito de Profecia?

"Mais e mais estão as mulheres formando o hábito da bebida. Em muitas casas, estão crianças, mesmo na inocência e desamparo de seus primeiros dias, em perigo diário, devido à negligência, ao mau trato, à vileza de mães embriagadas. Filhos e filhas estão a crescer à sombra desse terrível mal. Quais as perspectivas para seu futuro, senão que venham a abismar-se ainda mais fundo que seus pais?" CBV 339.

☐ *Quarta-feira, 25/02*

Ano Bíblico: Deuteronômio 1-3 Juvenis: Números 13

O Vício de Fumar

7 - Com que antiga prática se pode comparar o hábito de fumar? 2 Crônicas 34:25; Jeremias 11:12.

"Homens que professam piedade oferecem seus corpos sobre o altar de Satanás, e queimam o incenso do fumo a sua majestade satânica. Afigura-se severa essa declaração? A oferta deve ser apresentada a alguma divindade. Como Deus é puro e santo, e não aceitará coisa alguma maculada em si mesma, recusa Ele este dispendioso, sórdido, e profano sacrifício; por conseguinte, concluímos que Satanás é quem reclama a honra." CS 83.

"O fumo é um veneno lento, insidioso, mas por demais maligno. Seja qual for a forma em que for usado, atua na constituição; é o mais perigoso, porque seu efeito é lento, e a

princípio por assim dizer imperceptível. Excita e depois paralisa os nervos. Debilita e obscurece o cérebro. Muitas vezes ele afeta os nervos de maneira mais forte que a bebida intoxicante. É mais sutil, e seus efeitos difíceis de desarraigar do organismo. Seu uso estimula a sede de bebidas fortes, lançando em muitos casos a base para o hábito das bebidas alcoólicas.

"O uso do fumo é inconveniente, dispendioso, sujo, contaminador para o que o tem, e incômodo para os outros. Encontram-se por toda parte os seus devotos. Dificilmente passais por uma multidão, sem que algum fumante vos solte no rosto uma baforada de seu hálito envenenado." CBV 328.

8 - *Em que sentido os fumantes só arruinam a si mesmos, mas também à sua família e amigos? Romanos 14:7; 2 Coríntios 2:15; Eclesiastes 9:18 u.p.*

"Quando nos aproximamos dos jovens que estão adquirindo o hábito de fumar, e falamos-lhes da perniciosa influência do mesmo sobre o organismo, eles com freqüência se defendem citando o exemplo de seus pais, ou o de determinados ministros cristãos ou bons e piedosos membros da igreja. Dizem: 'Se isso não lhes faz mal, por certo que não me fará a mim.' Que contas terão professos cristãos de dar a Deus por sua intemperança! Seu exemplo robustece as tentações de Satanás para perverter os sentidos dos jovens pelo uso de estimulantes artificiais; não lhes parece coisa muito má fazer aquilo que membros respeitáveis da igreja fazem habitualmente. Há, porém, apenas um passo do uso do fumo para a bebida alcoólica; com efeito, os dois vícios em geral andam juntos." Te 71, 72.

"Entre as crianças e os jovens, o uso do fumo está operando indizível dano. As práticas contrárias à saúde, das gerações passadas, afetam as crianças e a juventude de hoje. A incapacidade mental, a fraqueza física, os descontrolados nervos e os apetites contrários à natureza, são transmitidos como legado de pais aos filhos. E as mesmas práticas, continuadas pelos filhos, vão crescendo e perpetuando os maus resultados. A isto se deve, em não pequena escala, a decadência física, mental e moral que se está tornando tão grande causa de alarme.

"Os meninos começam a fumar em bem tenra idade. O hábito assim formado, quando o corpo e a mente se acham especialmente susceptíveis aos seus efeitos, mina a resistência física, impede o desenvolvimento do corpo, entorpece a mente e corrompe a moral." CBV 328, 329.

☐ *Quinta-feira, 26/2*

Ano Bíblico: Deuteronômio 4-7 Juvenis: Números 14

Fatores de Vitória

9 - Por que tantos professos cristãos deixam de dominar pecados habituais? Tiago 1:14, 15; 4:1; Gálatas 5:17. Que advertência de Cristo tem aplicação especial em nossos dias? Lucas 21:34, 35.

"Professos cristãos comem e bebem, fumam e mascam tabaco, tornam-se glutões e ébrios, para satisfazer o apetite, e ainda falam em vencer como Cristo venceu!" 1BC 1111.

"Todo uso ou costume que enfraquece a força física ou mental, inabilita o homem para o serviço de seu Criador." GC 473.

10 - Onde exclusivamente podem ser encontradas forças para sermos temperantes? Romanos 8:11-14; Hebreus 12:1, 2; Gálatas 5:16.

"Os que entram numa competição de força física por um prêmio corruptível compreendem a necessidade de rigorosa abstinência de tudo que venha enfraquecer as forças físicas. Comem alimentos simples a intervalos regulares.

"Quanto mais devem os que entram na carreira evangélica, refrear-se das ilícitas condescendências do apetite e abster-se das 'concupsciências carnais que combatem contra a alma'. Devem ser temperantes em todo o tempo. A mesma restrição que lhes dá o poder de obter a vitória uma vez, se praticada constantemente, lhes dará grande vantagem na corrida pela coroa da vida." 6BC 1089.

☐ *Sexta-feira, 27/2*

Ano Bíblico: Deuteronômio 8-11 Juvenis: Números 16 e 17

Recapitulação

a) Explique o termo "as avenidas da alma".

b) Exponha os efeitos de uma refeição pesada (especialmente de alimentos de difícil digestão) e do álcool sobre a mente.

c) Que influência os pais alcoólatras exercem sobre sua prole?

d) Que mau hábito está intimamente associado com o uso do álcool?

e) Qual a relação entre pecados habituais e intemperança?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:11h	18:31h	Niterói	18:02h	18:22h
B. Horizonte	18:03h	18:23h	P. Alegre	18:38h	18:58h
Brasília	18:16h	18:36h	Recife	17:20h	17:40h
Campinas	18:18h	18:38h	R. Janeiro	18:02h	18:22h
Curitiba	18:29h	18:49h	Salvador	17:39h	17:59h
Fortaleza	17:34h	17:54h	Santos	18:16h	18:36h
Manaus	17:59h	18:19h	S. Paulo	18:16h	18:36h
Lisboa	19:06h	17:26h			

Sábado, 28/2

Ano Bíblico: Deuteronômio 12-14 *Juvenis: Números 18 e 19*

VOCÊ É JOVEM? PENSA EM SE CASAR? JÁ SE CASOU? É PAI? É MÃE OU ESTÁ EM VIAS DE SÊ-LO? *Não importa em que estado se encontre. Precisa adquirir e ler sem demora*

SEGREDOS DA FAMÍLIA FELIZ!

LIÇÕES DO DESERTO

"Todavia a restrição de um regime sem carne não foi nunca de coração aceita." CBV 311.

Verso áureo: "Desse modo os sustentaste quarenta anos no deserto; falta nenhuma tiveram; os seus vestidos se não envelheceram, e os seus pés se não incharam." Neemias 9:21.

☐ *Domingo, 1/3*

Ano Bíblico: Deuteronômio 15 e 16 Juvenis: Números 20

Um Teste de Obediência

1 - O que Deus proveu para o sustento de Seu povo no deserto? Êxodo 16:4, 28, 35; Salmos 78:24, 25; Neemias 9:21.

"Durante quarenta anos, por meio desta maravilhosa provisão, trazia-se-lhes diariamente à lembrança o cuidado infalível e o terno amor de Deus... Sustentados pelo 'trigo do Céu', diariamente se lhes ensinava que, tendo as promessas de Deus, estavam tão seguros contra a necessidade como se estivessem rodeados pelos campos ondulantes de trigo nas férteis planícies de Canaã." PP 302.

2 - Que deve significar o maná para o povo de Deus em nosso tempo? João 6:48-51; Apocalipse 2:17.

"O maná, caindo do Céu para o sustento de Israel, era um tipo dAquele que veio de Deus para dar vida ao mundo." PP 302.

☐ *Segunda-feira, 2/3*

Ano Bíblico: Deuteronômio 17-19 Juvenis: Números 21

Um Teste de Obediência (cont.)

3 - Por que os israelitas ficaram descontentes? Por que se enjoaram do maná, embora ninguém comesse mais que o suficiente? Êxodo 16:3; Números 21:5 u.p.

"Quando o Deus de Israel tirou o Seu povo do Egito, privou-os de alimento cárneo em grande medida, mas deu-lhes pão do Céu e água da dura rocha. Com isso não ficaram eles satisfeitos. Abominaram o alimento que lhes fora dado e desejaram voltar para o Egito, onde podiam sentar-se junto às panelas de carne. Preferiam suportar a escravidão, e até mesmo a morte, a serem privados da carne." CS 111.

4 - Em que sentido retornaram ao Egito? Atos 7:39. Como se repete a história em nossos dias?

"Temos voltado ao Egito em vez de avançar para Canaã. Não inverteremos a ordem das coisas? Não teremos comida simples e saudável em nossas mesas?" CRA 319.

☐ *Terça-feira, 3/3*

Ano Bíblico: Deuteronômio 20-22 *Juvenis: Números 22*

Espírito Rebelde

5 - Que alimento cobiçaram os de espírito rebelde? Quantas vezes e por quanto tempo lhes foi provido o alimento cobiçado? Êxodo 16:12, 13; Números 11:4, 18-20; Salmos 78:18.

"Entregaram-se a sediciosas murmurações contra Moisés, e contra o Senhor, porque não recebiam os artigos que se demonstrariam ser um mal. Seu apetite depravado os controlava, e Deus lhes concedeu alimento cárneo, como desejavam, e deixou que sofressem as conseqüências da satisfação de seus apetites concupiscentes. Febres ardentes exterminaram grande número do povo. Os que mais culpados tinham sido em suas murmurações foram mortos logo ao provarem a carne que tinham desejado. Se se tivessem submetido a deixar que o Senhor lhes selecionasse o alimento, e tivessem sido gratos e estado satisfeitos pelo alimento do qual podiam comer livre-

mente sem se prejudicar, não teriam perdido o favor de Deus, nem sido punidos pelas rebeldes murmurações, mediante a grande mortandade." CRA 377.

6 - *Qual foi o resultado direto da alimentação cárnea? Números 11:33; Salmos 78:26-31.*

"Foi unicamente devido a seu descontentamento e murmuração em torno das panelas de carne do Egito, que lhes foi concedido alimento cárneo, e isto apenas por pouco tempo. Seu uso trouxe doença e morte a milhares. Todavia a restrição de um regime sem carne não foi nunca de coração aceita. Continuou a ser causa de descontentamento e murmuração, franca ou secreta, e não ficou permanente." CBV 311.

☐ *Quarta-feira, 4/3*

Ano Bíblico: Deuteronômio 23-25 *Juvenis: Números 23*

O Propósito de Deus em Dar o Maná

7 - *Que relação de causa e efeito a Bíblia enfatiza repetidamente com relação à saúde? Deuteronômio 7:11, 12, 15; 28:15, 21, 22, 27-29, 35, 59-61.*

8 - *Que luta se requer amiúde antes que se possa vencer o desejo de alimentos cárneos? 2 Coríntios 10:4-6.*

"Em todos os casos, educai a consciência, aliciai a vontade, supri alimento bom, saudável, e a mudança se efetuará rapidamente, desaparecendo em breve a necessidade de carne." CBV 317.

☐ *Quinta-feira, 5/3*

Ano Bíblico: Deuteronômio 26-28 *Juvenis: Números 24*

Benefícios da Obediência

9 - *Que outras bênçãos, além da saúde, o povo de Deus receberia se obedecesse aos Seus mandamentos? Deuteronômio 28: 1, 2, 8-13.*

"Caso fossem obedientes, seriam guardados das doenças que afligiam outras nações, e seriam abençoados com vigor intelec-

tual. A glória de Deus, Sua majestade e poder, revelar-se-iam em toda a sua prosperidade. Eles deviam ser um reino de sacerdotes e príncipes. Deus lhes proveu todas as facilidades para se tornarem a maior nação da Terra." 2TSM 479, 480.

10 - Que promessa o Senhor ainda está disposto a cumprir hoje? Deuteronômio 26:17-19.

"Nessas palavras acham-se expostas as condições de toda a verdadeira prosperidade." 2TSM 480.

☐ *Sexta-feira, 6/3*

Ano Bíblico: Deuteronômio 29-31 *Juvenis: Números 35*

Recapitulação

a) Em que ponto foi o maná um teste de obediência?

b) Qual foi a reação do povo à divina regulamentação da dieta?

c) Com quem se originou o espírito de rebelião?

d) Que lição devemos aprender do propósito de Deus em dar o maná?

e) Que bênçãos dependem de obediência implícita?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:09h	18:29h	Niterói	17:56h	18:16h
B. Horizonte	17:57h	18:17h	P. Alegre	18:30h	18:50h
Brasília	18:12h	18:32h	Recife	17:17h	17:37h
Campinas	18:12h	18:32h	R. Janeiro	17:56h	18:16h
Curitiba	18:22h	18:42h	Salvador	17:34h	17:54h
Fortaleza	17:31h	17:51h	Santos	18:09h	18:29h
Manaus	17:57h	18:17h	S. Paulo	18:10h	18:30h
Lisboa	19:15h	19:35h			

Sábado, 7/3

Ano Bíblico: Deuteronômio 32-34 *Juvenis: Deuteronômio 32*

CONSELHOS SOBRE O REGIME

"Há verdadeiro senso comum na reforma do regime. O assunto deve ser larga e profundamento estudado." CBV 319.

Verso áureo: "Contudo Ele ordenou às nuvens lá em cima, e abriu as portas dos céus; fez chover sobre eles maná para comerem, e deu-lhes do trigo dos céus; cada um comeu o pão dos poderosos; Ele lhes mandou comida em abundância." Salmos 78:23-25.

☐ *Domingo, 8/3*

Ano Bíblico: Josué 1-4 *Juvenis: Deuteronômio 33*

O Mundo Antediluviano

1 - Qual foi a provisão de Deus para o sustento da vida do homem? Gênesis 1:29.

"O Senhor concedeu Sua vida às árvores e vinhas de Sua criação. Sua palavra pode aumentar ou diminuir o fruto da terra. Se os homens abrissem o entendimento para discernir a relação entre a natureza e o Deus da natureza, seriam ouvidas fiéis expressões de reconhecimento do poder do Criador. Sem a vida de Deus, a natureza morreria. Suas obras criadas dependem dEle. Ele concede propriedades vitais a tudo o que a natureza produz. Devemos considerar as árvores carregadas de frutos como dom de Deus tão certamente como se Ele os tivesse colocado em nossas mãos." 1BC 1081.

2 - Que provisão fez Deus após a queda? Gênesis 3:17-19. De que nos devemos lembrar hoje?

"A maldição de Deus está sobre a terra, o homem, os animais da terra, os peixes do mar, e ao tornar-se a transgressão quase universal, será permitido sobrevir maldição tão vasta e profunda como a transgressão." 1BC 1085.

☐ *Segunda-feira, 9/3*

Ano Bíblico: Josué 5-8 Juvenis: Deuteronômio 34

No Dilúvio

3 - Que razão teve Deus para permitir o dilúvio? Gênesis 6:5; Mateus 24:38, 39. Quão longe o homem se afastara do plano de Deus?

"A poligamia fora logo introduzida, contrária às disposições divinas dadas ao princípio. O Senhor dera a Adão uma só esposa, mostrando Sua ordem a tal respeito. Mas, depois da queda, os homens preferiram seguir os seus próprios desejos pecaminosos; e, como resultado, o crime e a miséria aumentaram rapidamente. Nem a relação do casamento nem os direitos de propriedade eram respeitados. Quem quer que cobiçasse as mulheres ou as posses de seu próximo, tomava-as pela força, e os homens exultavam com suas ações de violência. Deleitavam-se na destruição da vida de animais; e o uso da carne como alimento tornava-os ainda mais cruéis e sanguinolentos, até que vieram a considerar a vida humana com espantosa indiferença." PP 89.

4 - Imediatamente após o dilúvio, que incluiu Deus na alimentação do homem? Gênesis 9:1-4. Por quê?

" 'Tudo quanto se move, que é vivente, será para vosso mantimento; tudo vos tenho dado como a erva verde'. Gênesis 9:2 e 3. Antes deste tempo Deus não havia dado ao homem permissão para comer alimentos animais; era Seu desígnio que a espécie humana se mantivesse inteiramente com as produções da terra; mas agora que toda a erva verde tinha sido destruída, permitiu-lhes comer a carne dos animais limpos que haviam sido preservados na arca." PP 106.

☐ *Terça-feira, 10/3*

Ano Bíblico: Josué 9-13 Juvenis: Josué 1

A Experiência de Israel

5 - Mesmo sob a liderança divina, que dura lição Israel teve de aprender quanto ao seu regime alimentar? Salmos 78:23-32.

"O estado mental tem muito a ver com a saúde do corpo, especialmente com a saúde dos órgãos digestivos. De modo geral, o Senhor não proveu para Seu povo alimento cárneo no deserto, porque sabia que o uso deste regime provocaria doença e insubordinação. A fim de modificar-lhes a inclinação e exercitar-lhes as mais elevadas capacidades mentais, removeu deles a carne de animais mortos. Deu-lhes o pão dos anjos, o maná do Céu." 1BC 1112.

6 - Que experiência progressiva se vê na vida de Elias? 1 Reis 17:1-6; 19:5, 6.

"Por anos tem o Senhor estado a chamar a atenção do Seu povo para a reforma de saúde. Este é um dos grandes ramos da obra de preparação para a vinda do Filho do homem. João Batista saiu no espírito e virtude de Elias, a fim de preparar o caminho do Senhor, e fazer voltar o povo à sabedoria do justo. Era ele um representante dos que vivem nos últimos dias, a quem Deus tem confiado sagradas verdades para serem apresentadas perante o povo, a fim de ser preparado o caminho para a segunda vinda de Cristo." "... Os que devem preparar o caminho para a segunda vinda de Cristo, são representados pelo fiel Elias, assim como João veio no espírito de Elias, a fim de preparar o caminho para o primeiro advento de Cristo.

"O grande assunto da reforma deve ser agitado, e a mente do público deve ser estimulada. Temperança em todas as coisas deve estar associada com a mensagem, a fim de fazer voltar o povo de Deus de sua idolatria, glutonaria e extravagância no vestir e em outras coisas." CRA 70, 71.

☐ *Quarta-feira, 11/3*

Ano Bíblico: Josué 14-17 Juvenis: Josué 2

Os Dias Apostólicos e os Nossos Dias

7 - Que caracterizava a atitude de Paulo quanto à reforma de saúde? 1 Coríntios 8:13; 9:26, 27. Que atitude se requer de nós?

"O apóstolo Paulo menciona aqui as corridas a pé, com as quais os coríntios se achavam familiarizados. Os competidores nas corridas eram submetidos à mais severa disciplina a fim de se adaptarem à prova de sua resistência. Simples era seu regime. Eram proibidos o vinho e as comidas indigestas. Seu alimento era cuidadosamente escolhido. Eles procuravam saber

o que era mais apropriado para torná-los sadios e ativos, e comunicar-lhes vigor e resistência físicos, de modo que pudessem exigir o máximo possível de suas forças. Toda satisfação que tendesse a enfraquecer-lhes as faculdades físicas, eram proibidas." TE 144.

"A todos quantos satisfizerem plenamente as condições indicadas na Palavra de Deus, e tiverem o senso de sua responsabilidade quanto a conservar o vigor e a atividade físicos, a fim de possuírem mente equilibrada e costumes saudáveis, a corrida não é incerta. Todos eles podem ganhar o prêmio, e conquistar e usar a coroa de glória imortal, que não esmaecerá." Idem 145.

8 - Qual o conselho de Paulo sobre a reforma de saúde? 1 Coríntios 9:24, 25; 10:31; Romanos 14:21. Que testemunhos diretos foram dados em 1884 e 1902?

"Nenhuma carne será usada por Seu (de Deus) povo." CRA 82.

"Grandes reformas devem ser constatadas entre o povo que alega estar aguardando o breve aparecimento de Cristo. A reforma de saúde deve efetuar entre nosso povo uma obra ainda não realizada até agora. Existem os que deviam estar atentos ao perigo da alimentação cárnea, os quais ainda se alimentam da carne de animais, pondo em perigo, dessa forma, a saúde física, mental e espiritual. Muitos que agora são apenas meio convertidos quanto à questão da alimentação cárnea, separar-se-ão do povo de Deus, para não mais andar com eles." CS 575.

□ *Quinta-feira, 12/3*

Ano Bíblico: Josué 18-21 *Juvenis: Josué 3*

Nossa Experiência

9 - Como os primitivos cristãos foram instruídos a tratar pontos controvertidos? Romanos 14:1-4, 13, 15, 19. Que conselho receberam os antigos adventistas sobre o uso da carne de porco?

"Se Deus requer que Seu povo se abstenha da carne de porco, Ele os convencerá dessa questão. Está tão disposto a mostrar a Seus filhos honestos o dever, como a mostrar o dever a pessoas a quem não encarregou de Sua obra. Se é dever da

igreja abster-se da carne de porco, Deus o revelará a mais do que a dois ou três. Ensinará à Sua **igreja** o dever." 1T 207. (1858).

10 - Que métodos usa o Senhor para enviar luz a Seu povo? Provérbios 4:18. Que diz a Bíblia sobre o uso da carne de porco e até de carnes limpas, nestes últimos dias? Isaías 66:15-17; 1 Coríntios 10:5, 6, 11. (Confrontar com Salmos 106:14, 15).

"Foi-me mostrado claramente que o povo de Deus deve assumir atitude firme contra o comer carne. Daria Deus por trinta anos a Seu povo a mensagem de que, se quiser ter sangue puro e mente clara precisa abandonar o uso da carne, se Ele não quisesse que eles dessem ouvidos a essa mensagem? Pelo uso de alimentos cárneos a natureza animal é fortalecida e enfraquecida a espiritual." CRA 383.

"Tem-me sido mostrado seguidas vezes que Deus está procurando fazer-nos retornar, passo por passo, ao Seu propósito original — o de que o homem deve viver dos produtos naturais da terra. Entre os que estão aguardando a vinda do Senhor, deve a alimentação cárnea ser finalmente abandonada; a carne deixará de fazer parte de seu regime alimentar." CS 450.

☐ *Sexta-feira, 13/3*

Ano Bíblico: Josué 22-24 *Juvenis: Josué 4*

Recapitulação

a) Que colocou o Senhor em nossas mãos?

b) Compare os dias de Noé com os nossos como fez Jesus.

c) Que inclinação o alimento cárneo tende a desenvolver no homem?

d) Descreva o perigo da alimentação cárnea.

e) Há quanto tempo foi concedida luz sobre a reforma de saúde?

Sábado, 14/3

Ano Bíblico: Juízes 1-3 *Juvenis: Josué 5:10-15; 6*

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:07h	18:27h	Niterói	17:49h	18:09h
B. Horizonte	17:51h	18:11h	P. Alegre	18:22h	18:42h
Brasília	18:07h	18:27h	Recife	17:14h	17:34h
Campinas	18:05h	18:25h	R. Janeiro	17:49h	18:09h
Curitiba	18:15h	18:35h	Salvador	17:30h	17:50h
Fortaleza	17:55h	18:15h	Santos	18:02h	18:22h
Manaus	17:55h	18:15h	S. Paulo	18:03h	18:23h
Lisboa	19:21h	19:41h			

Sábado, 14/3

Ano Bíblico: Juízes 1-3 *Juvenis: Josué 5:10-15; 6*

Se você está praticando as lições de reforma da saúde terá mais facilidade de compreender a *JUSTIFICAÇÃO PELA FÉ.*
Adquira e leia.

CRISTO JUSTIÇA NOSSA

O AVANÇO DA LUZ NOS ÚLTIMOS DIAS

"Quem quer que em alguma ocasião se afaste da luz, endurece o coração para desconsiderar a luz sobre outros assuntos. Quem quer que viole a obrigação moral quanto ao comer, beber e vestir prepara-se para violar os reclamos de Deus quanto aos interesses eternos." TE 241

Verso áureo: "Não sabeis vós que sois o templo de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós? 1 Coríntios 3:16.

□ *Domingo, 15/3*

Ano Bíblico: Juízes 4 e 5 Juvenis: Josué 7

Fatores da Redenção do Homem

1 - Que três principais tentações humanas Cristo venceu? Mateus 4:1-10.

"Muitos há que não consideram esse conflito entre Cristo e Satanás como tendo relação especial com sua própria vida; pouco interesse tem para eles. Mas essa luta repete-se nos domínios de cada coração. Ninguém abandona jamais as fileiras do mal para o serviço de Deus, sem enfrentar os assaltos de Satanás. As sedutoras sugestões a que Cristo resistiu, foram as mesmas que tão difícil achamos vencer. A pressão que exerciam sobre Ele era tanto maior, quanto Seu caráter era superior ao nosso. Com o terrível peso dos pecados do mundo sobre Si, Cristo suportou a prova quanto ao apetite, o amor do mundo e da ostentação, que induz à presunção. Foram essas as tentações que derrotaram Adão e Eva, e tão prontamente nos vencem a nós." D 102.

2 - Como unicamente pode o homem ser vitorioso sobre a tentação? Lucas 13:24; Filipenses 4:13.

As irrefreadas satisfações da inclinação natural e a conseqüente enfermidade e degradação que existiam ao tempo do primeiro advento de Cristo, dominarão de novo, com intensidade agravada, antes de Sua segunda vinda. Cristo declara que as condições do mundo serão como nos dias anteriores ao dilúvio, e como em Sodoma e Gomorra. Todas as imaginações dos pensamentos do coração serão más continuamente. Vivemos mesmo ao limiar daquele terrível tempo, e a nós convém a lição do jejum do Salvador. Unicamente pela inexprimível angústia suportada por Cristo podemos avaliar o mal da irrefreada satisfação própria. Seu exemplo nos declara que nossa única esperança de vida eterna, é manter os apetites e paixões sob sujeição à vontade de Deus." D 108.

□ *Segunda-feira, 16/3*

Ano Bíblico: Juízes 6-8 *Juvenis: Josué 8*

Temperança

3 - Onde entra a temperança na vida do cristão? 2 Pedro 1:5-8.

"O mundo não deve servir de modelo para nós. É moda condescender com o apetite em alimentos requintados e estímulos artificiais, fortalecendo as propensões animais e frustrando o crescimento e desenvolvimento das faculdades morais. Não existe encorajamento dado a qualquer dos filhos ou filhas de Adão, para que eles possam tornar-se vitoriosos na luta cristã, a não ser que decidam praticar a temperança em todas as coisas. Se fizerem isso, eles não combaterão como aqueles que combatem no ar." CS 51.

4 - Que incentivo temos para ser temperantes? 1 Pedro 1:5-11.

"A torta simples pode servir como sobremesa, mas quando uma pessoa come dois ou três pedaços meramente para satisfazer a um apetite desordenado, desqualifica-se para o serviço de Deus. Alguns, depois de partilharem-se largamente de outros alimentos, comem a sobremesa, não porque dela necessitem, mas porque é saborosa. Se os convidarem a servir-se de outro pedaço, a tentação é demasiado grande para resistirem, e dois ou três pedaços de torta são acrescentadas ao peso já colocado sobre o estômago. O que assim faz nunca se educou em exercer

renúncia. A vítima do apetite está tão apegada à sua maneira de ser, que não pode ver o dano que se está causando a si própria." CRA 333.

☐ *Terça-feira, 17/3*

Ano Bíblico: Juízes 9 e 10 Juvenis: Josué 24

Construindo o Templo

5 - *Que instruções devemos seguir no desenvolvimento de nosso caráter se esperamos que nossa obra suporte a prova? 1 Coríntios 3:11, 14.*

"Deus nos deu as faculdades intelectuais e morais que possuímos; mas toda pessoa é, em grande medida, o arquiteto do próprio caráter. Dia a dia a estrutura aumenta. A Palavra de Deus adverte-nos a cuidar em como construímos, para ver que nosso edifício se ache fundado sobre a Rocha Eterna. Aproxima-se o tempo em que a obra que fazemos se revelará tal qual é. Agora é o tempo de todos cultivarem as faculdades que Deus lhes deu, a fim de formarem caracteres que sejam úteis aqui, e tenham uma vida mais elevada no porvir." 1TSM 602.

6 - *Como pode a mensagem da reforma de saúde afetar nossa estrutura física e espiritual? 1 Coríntios 3:12, 13, 16. Que "material de construção" é automaticamente usado onde quer que se negligencie a luz da reforma de saúde?*

"Frequentemente descuidam os ministros estes ramos importantes da obra — a reforma pró-saúde, os dons espirituais, a beneficência sistemática e os grandes ramos da atividade missionária. Por meio de seus trabalhos pode grande número de pessoas abraçar a teoria da verdade, mas com o tempo acontece que muitos não suportam a prova imposta por Deus. O ministro edificou sobre feno, madeira e palha, que seriam consumidos pelo fogo da tentação." EV 256.

"Quantos há, beneficiados com razão e inteligência, talentos que devem ser empregados para glória de Deus, os quais deliberadamente degradam alma e corpo! Sua existência é contínua série de excitações. Partidas de cricket e futebol e corridas de cavalos, absorvem a atenção. A maldição das bebidas alcoólicas, com seu mundo de desgraças, está contaminando o templo de Deus... Pelo uso da bebida e do fumo estão os homens

aviltando a vida a eles dada para fins elevados e santos. Seus costumes são representados por madeira, feno e palha. As faculdades que lhes foram dadas por Deus são pervertidas, degradados seus sentidos, para ministrarem aos desejos da mente carnal." TE 142.

☐ *Quarta-feira, 18/3*

Ano Bíblico: Juízes 11 e 12 *Juvenis: Juízes 6*

Luz Sobre a Reforma de Saúde

7 - Que paralelo se pode ver entre o antigo e o moderno Israel, à luz da reforma de saúde? Êxodo 16:4.

"A lei dos Dez Mandamentos tem sido considerada levianamente pelo homem; todavia o Senhor não irá punir os transgressores dessa lei sem primeiro enviar-lhes uma mensagem de advertência. Os homens e as mulheres não podem violar as leis naturais ao serem indulgentes para com o apetite depravado e paixões licenciosas, sem violarem a lei de Deus. Portanto Ele permitiu que a luz da reforma de saúde brilhe sobre nós, para que possamos compreender a pecaminosidade da transgressão das leis que Ele estabeleceu em nosso próprio ser." CS 21.

8 - Quão importante é a obediência no plano de salvação? 2 Crônicas 20:20 u.p.; Mateus 7:21.

"Muitos são, de todos os lados, os assaltos e as tentações para arruinarem as perspectivas dos jovens, tanto quanto a este mundo, quanto ao futuro. Mas não há outro caminho seguro senão viverem jovens e idosos em estrita conformidade com os princípios da lei física e moral. O caminho da obediencia é o único a conduzir ao Céu." TE 60.

☐ *Quinta-feira, 19/3*

Ano Bíblico: Juízes 13-16 *Juvenis: Juízes 7*

Lições da Purificação do Templo

9 - Que evento simbólico marca o início do ministério de Cristo? João 2:13-17. Que obra Cristo pretende cumprir em nossas almas, em parte pela mensagem de saúde?

"Com a purificação do templo, anunciou Jesus Sua missão como Messias." D 142.

"Sua presença purificará e santificará a alma, de maneira que ela seja um santo templo para o Senhor, e uma 'morada de Deus em Espírito'." D 143.

"Em vosso caminho tem brilhado luz sobre a reforma de saúde e o dever que repousa sobre o povo de Deus destes últimos dias de exercer temperança em todas as coisas.

"À medida que a luz da verdade for recebida e seguida, operará reforma completa na vida e caráter de todos que são santificados por ela." 2T 60.

10 - Que sentido especial tem para o povo de Deus hoje a segunda purificação do templo? Marcos 11:15-17; Apocalipse 18:4, 5.

"Quando Jesus começou Seu ministério público, purificou o templo de sua sacrílega profanação. Entre os últimos atos de Seu ministério estava a segunda purificação do templo. Assim, na última obra para advertência do mundo, dois chamados distintos são feitos às igrejas. A mensagem do segundo anjo é: 'Caiu, caiu Babilônia, aquela grande cidade, que a todas as nações deu a beber do vinho da ira da sua prostituição.' Ap 14:8. E no alto clamor da mensagem do terceiro anjo ouve-se uma voz do Céu, dizendo: 'Sai dela, povo Meu, para que não sejas participantes dos seus pecados, e para que não incorras nas suas pragas. Porque já os seus pecados se acumularam até ao Céu, e Deus Se lembrou das iniqüidades dela.' Ap 18:4, 5." 2ME 118.

☐ *Sexta-feira, 20/3*

Ano Bíblico: Juízes 17-19 Juvenis: Juízes 13 e 14

Recapitulação

a) Que pecados da humanidade estão compreendidos nas três tentações de Cristo?

b) Por que o conhecimento precede as tentações?

c) Em que sentido somos os arquitetos de nosso caráter?

d) Como o Espírito de Profecia mostra a relação entre a lei moral e as leis naturais?

e) Que se espera do povo de Deus quando Cristo voltar?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:04h	18:24h	Niterói	17:42h	18:02h
B. Horizonte	17:45h	18:05h	P. Alegre	18:13h	18:33h
Brasília	18:01h	18:21h	Recife	17:10h	17:30h
Campinas	17:59h	18:19h	R. Janeiro	17:42h	18:02h
Curitiba	18:08h	18:28h	Salvador	17:25h	17:45h
Fortaleza	17:26h	17:46h	Santos	17:55h	18:15h
Manaus	17:52h	18:12h	S. Paulo	17:56h	18:16h
Lisboa	19:28h	19:48h			

Sábado, 21/3

Ano Bíblico: Juízes 20 e 21 *Juvenis: Juízes 4-31*

A salvação é obtida pela fé ou pelas obras? Ou pelas duas? Não se precipite. Antes de responder leia *CARTA AOS ROMANOS DE E. J. WAGGONER* que estamos publicando no:

Observador da Verdade

OFERTA DO 13º SÁBADO

Novo Templo em Lima, Peru.

A obra no Peru está organizada em uma União composta de quatro associações com aproximadamente 1.200 membros. Contam com uma escola missionária, várias escolas primárias, oficina gráfica, e obra de colportagem. A mensagem de reforma propagou-se nas partes principais do país. No Peru o espanhol é a língua principal. A religião predominante é o catolicismo romano. Dos 18 milhões de habitantes do país, aproximadamente 40% vivem em Lima, a capital.

A casa da nossa missão em Lima, que foi construida pelo falecido irmão E. Laicovschi por volta de 1940, foi danificada por um terremoto. Como resultado, o forro da sala de reuniões está sujeito a cair a qualquer hora, constituindo uma contínua ameaça aos assistentes. Há outro problema ainda: o prédio está ficando pequeno demais em vista do crescente número de visitantes.

A planta do novo templo de Lima, com salas contíguas para as diversas necessidades da obra, há muito foi aprovada pela prefeitura. Entretanto nossos irmãos peruanos precisam de auxílio financeiro de fora para levar avante o seu projeto. Esta é a razão do seu apelo por uma oferta de 13º Sábado, que será recolhida no fim deste trimestre.

Façamos todos antecipadamente o plano de contribuir generosa e alegremente. O Senhor por certo abençoará nosso sacrifício.

Departamento da Escola Sabatina da
Conferência Geral

PREPARAÇÃO ESPIRITUAL

"Deus ama o belo, porém o que mais Ele ama é um belo caráter. ... É a beleza de caráter que não perecerá, mas durará pelos infindáveis séculos da eternidade." MLT 270.

Verso áureo: "Aconselho-te que de Mim compres ouro provado no fogo, para que te enriqueças; e vestidos brancos, para que te vistas, e não apareça a vergonha da tua nudez; e que unjas os teus olhos com colírio, para que vejas." Apocalipse 3:18.

☐ *Domingo, 22/3*

Ano Bíblico: Rute *Juvenis: Rute 1 e 2*

O Vestuário no Plano de Deus

1 - Que roupa usaram nossos primeiros pais em conformidade com sua condição de filhos de Deus? Que aconteceu ao desobedecerem? Gênesis 3:10, 11.

"Esse casal, que não tinha pecados, não fazia uso de vestes artificiais; estavam revestidos de uma cobertura de luz e glória, tal como a usam os anjos. Enquanto viveram em obediência a Deus, esta veste de luz continuou a envolvê-los." PP 29.

2 - Que fizeram Adão e Eva ao se verem nus e que fez Deus por eles? Gênesis 3:7, 8.

"A veste de inocência, cobertura procedente de Deus, que os circundava, retirou-se e substituíram a veste celestial cosendo folhas de figueira como aventais." 1BC 1084.

"A atmosfera, que fora tão amena e constante em sua temperatura, estava agora sujeita a assinaladas mudanças, e o Senhor misericordiosamente lhes proveu uma veste de peles, como proteção contra os extremos de calor e frio." PP 56.

☐ *Segunda-feira, 23/3*

Ano Bíblico: Samuel 1-3 Juvenis: Rute 3 e 4

Tentações de Satanás

3 - Desde que Satanás fez Adão e Eva ficarem nus como tem prosseguido em seu plano? O que prova que a nudez estava associada à idolatria? Gênesis 9:20, 21; Êxodo 32:25.

"Se não fosse pela moda, os que assim imodestamente se expõem seriam vaiados, mas a modéstia e a decência têm de ser sacrificadas ao deus da moda. O Senhor livre o Seu povo desse grave pecado! Deus não se apiedará dos que se escravizam à moda." 1T 277, 278.

4 - Quem é um exemplo clássico de seguir moda mundana e qual a avaliação divina para isso? 2 Reis 9:30.

"A moda está deteriorando o intelecto e carcomendo a espiritualidade de nosso povo. A obediência à moda está penetrando nossas igrejas adventistas do sétimo dia, e fazendo mais que qualquer outro poder para separar nosso povo de Deus. Foi-me mostrado que as regras de nossas igrejas são muito deficientes. Todas as manifestações de orgulho no vestuário, proibidas na Palavra de Deus, devem ser motivo suficiente para disciplina na igreja. Caso haja continuação em face de advertências, apelos e ameaças, perseverando a pessoa em seguir sua vontade perversa, isto poderá ser considerado como prova de que o coração não foi absolutamente levado à semelhança com Cristo. O eu, e unicamente o eu, é objeto de adoração, e um professo cristão assim induzirá muitos a se afastarem de Deus.

Há sobre nós, como um povo, um terrível pecado — termos permitido que os membros de nossa igreja se vistam de maneira incoerente com sua fé. Cumpre erguer-nos imediatamente, e fechar a porta contra as seduções da moda. A menos que isso façamos, nossas igrejas se tornarão desmoralizadas." 1TSM 600.

☐ *Terça-feira, 24/3*

Ano Bíblico: 1 Samuel 4-6 Juvenis: 1 Samuel 1

Costumes Mundanos

5 - Qual é o plano divino para o ciclo dia-e-noite e como Satanás o perverteu? João 9:4; 1 Tessalonicenses 5:5-7.

"Se os rapazes e as moças querem crescer até à estatura completa de Cristo Jesus, devem tratar-se inteligentemente." SD 171.

"Ficam na cama por horas depois do amanhecer, quando todos devem estar em movimento. Queimam a lâmpada da meia-noite, dependendo de luz artificial para suprir a luz provida pela Natureza em horas convenientes." Ev 651.

"Nosso Deus é um Deus de ordem, e deseja que Seus filhos se queiram pôr em ordem, e sob Sua disciplina. Não seria melhor, portanto, romper com esse hábito de transformar a noite em dia, e as frescas horas matinais em noites?" Idem.

6 - Como filhos "da luz" e "do dia" que devemos buscar e apreciar, e que devemos detestar e rejeitar? Romanos 13:11-14.

"Deus pede a cada membro da igreja que dedique sua vida sem reserva ao serviço do Senhor. Apela Ele em favor de reforma decisiva. Toda criação geme sob a maldição. O povo de Deus deve colocar-se no lugar onde cresça na graça, sendo santificado pela verdade, corpo, alma e espírito. Quando se libertarem de todas as condescendências destruidoras da saúde, obterão mais clara percepção do que significa a verdadeira piedade. Ver-se-á uma transformação maravilhosa na experiência religiosa." CS 579.

□ *Quarta-feira, 25/3*

Ano Bíblico: 1 Samuel 7-10 Juvenis: 1 Samuel

O Dia Antitípico da Expiação

7 - No antigo Israel, que se requeria de todo o povo durante o Dia da Expiação, quando seus pecados eram removidos do santuário? Levítico 16:29-31.

"Exigia-se que, enquanto a obra de expiação se efetuava, cada homem afligisse a alma. Todas as ocupações deviam ser

postas de parte, e toda a congregação de Israel passar o dia em solene humilhação diante de Deus, com oração, jejum e profundo exame de coração." GC 418.

8 - Que comparação se pode fazer entre as atuais restrições do apetite e o jejum do Velho Testamento? Isaías 22:12-14. (Conferir com Isaías 22:20-22 e Apocalipse 3:7). Que importância tem isso quando se decidem casos para a vida eterna ou a morte eterna?

"O apetite e as paixões devem ser restringidos e postos em sujeição ao domínio de uma consciência esclarecida, para que o intelecto seja equilibrado, claras as faculdades de percepção, de maneira que as manobras do inimigo e seus ardis não sejam considerados como a providência de Deus. Muitos desejam a recompensa final e a vitória concedidas aos vencedores, mas não estão dispostos a suportar fadiga, privações e renúncia ao próprio eu, como fez o Redentor. É unicamente por meio da obediência e de contínuo esforço que havemos de vencer como Cristo venceu.

"A força dominante do apetite demonstrar-se-á a ruína de milhares quando, se houvessem triunfado nesse ponto, teriam tido força moral para ganhar a vitória sobre qualquer outra tentação de Satanás. Os que são escravos do apetite, no entanto, deixarão de aperfeiçoar o caráter cristão. A incessante transgressão do homem através de seis mil anos, tem trazido em resultado doença, dor e morte. E, à medida que nos aproximamos do fim do tempo, a tentação do inimigo para ceder ao apetite será mais poderosa e difícil de vencer." CS 574.

☐ *Quinta-feira, 26/3*

Ano Bíblico: I Samuel 11-13 Juvenis: I Samuel 3

O Poder do Evangelho

9 - Onde se encontra a força necessária para satisfazer a todos os requisitos divinos? Romanos 1:16, 17.

"O pecador não pode depender de suas boas obras como meio de justificação. Deve chegar ao ponto de renunciar a todos os seus pecados, e aceitar um grau de luz após outro quando brilhar esta em seu caminho. Pela fé ele simplesmente se apodera da ampla e gratuita provisão do sangue de Cristo.

Crê nas promessas de Deus que, mediante Cristo, nele se tornam santificação, justiça e redenção. E seguindo a Jesus, andará humildemente na luz, regozijando-se nela e difundindo-a para outros. Sendo justificado pela fé, leva consigo alegria em sua obediência por toda sua vida. A paz com Deus é o resultado do que Cristo é para ele. As almas que se submetem a Deus, que O honram e Lhe executam a palavra, receberão iluminação divina. Na preciosa Palavra de Deus há pureza e elevação, bem como beleza que as mais elevadas faculdades humanas não poderão atingir, a menos que sejam ajudadas por Deus." 6BC 1071.

10 - Que condição alcançarão os que esperam a segunda vinda de Cristo? Apocalipse 7:13, 14; 1 Tessalonicensses 5:23; Efésios 5:26, 27.

"O verdadeiro cristão obtem uma experiência que traz santidade. Fica sem mancha de culpa na consciência ou nódoa de corrupção na alma. A espiritualidade da lei de Deus com seus princípios moderadores é introduzida em sua vida. A luz da verdade ilumina-lhe o entendimento. Um fulgor de amor perfeito ao Redentor elimina o miasma que se interpõs entre sua alma e Deus. A vontade de Deus tornou-se sua vontade pura, elevada, refinada e santificada. Seu semblante revela a luz do Céu. Seu corpo é um templo apropriado para o Espírito Santo. A santidade adorna-lhe o caráter. Deus pode ter comunhão com ele, pois sua alma e corpo estão em harmonia com Deus." 7BC 909.

□ *Sexta-feira, 27/3*

Ano Bíblico: 1 Samuel 14-16 Juvenis: 1 Samuel 4

Recapitulação

a) Que resultado do pecado o homem viu logo de início?

b) Qual foi sempre o empenho de Satanás em matéria de vestuário?

c) Que outros costumes mundanos Satanás introduziu?

d) Que lições para o nosso tempo podemos aprender do Dia da Expiação?

e) Como será evidenciado o poder do evangelho nos últimos dias?

Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol	Local	Reunião da Família	Ocaso do Sol
Belém	18:02h	18:22h	Niterói	17:35h	17:55h
B. Horizonte	17:39h	17:59h	P. Alegre	18:05h	18:25h
Brasília	17:56h	18:16h	Recife	17:06h	17:26h
Campinas	17:52h	18:12h	R. Janeiro	17:35h	17:55h
Curitiba	18:00h	18:20h	Salvador	17:21h	17:41h
Fortaleza	17:23h	17:43h	Santos	17:48h	18:08h
Manaus	17:49h	18:09h	S. Paulo	17:49h	18:09h
Lisboa	19:35h	19:55h			

Sábado, 28/3

Ano Bíblico: 1 Samuel 17-19 *Juvenis: 1 Samuel 5*

RECAPITULAÇÃO

LIÇÃO 13 • 27 DE DEZEMBRO DE 1986

A SANTIFICAÇÃO ALCANÇADA

A santificação — obra a ser completada com o auxílio do Espírito Santo — é parte essencial de nossa experiência cristã. Somente um povo santo estará apto para permanecer na presença de um Deus santo.

Verso áureo: "Portanto, santificai-vos, e sede santos, pois Eu sou o Senhor vosso Deus." Levítico 20:7.

A Justiça Comunicada de Cristo

1 - Que condição é indicada como nossa preparação para o Céu? 1 Pedro 1:13-16; Hebreus 12:14.

"A justiça pela qual somos justificados é imputada; a justiça pela qual somos santificados é comunicada; a primeira é nosso título ao Céu, a segunda é nossa habilitação para o Céu." CJN 107.

2 - *Qual é o plano de Deus para todo crente verdadeiro? Efésios 1:3, 4; 2:6.*

"Quando participamos da natureza divina, as tendências hereditárias e cultivadas para o mal são desarraigadas do caráter, e somos feitos uma força viva para o bem. Sempre aprendendo do Mestre divino e participando diariamente de Sua natureza, cooperamos com Deus em vencer as tentações de Satanás. Deus opera, e o homem opera, para que o homem seja um com Cristo, como Cristo é um com Deus. Então nos sentamos com Cristo nos lugares celestiais. A mente repousa em paz e segurança em Jesus." 7BC 943.

Homens Santos da Antiguidade

3 - *Que fez Enoque durante três séculos e qual foi o resultado? Gênesis 5:22-24.*

"O caso de Enoque está diante de nós. Centenas de anos ele andou com Deus. Viveu numa era corrupta, quando a polução moral era abundante ao seu redor; no entanto ele educou sua mente para a devoção, para amar a pureza. Sua conversação era sobre coisas celestiais. Educou sua mente a correr nessa direção, e recebeu o cunho divino. Seu semblante era iluminado com a luz que brilha na face de Jesus. Enoque teve tentações tal como nós. Cercava-o uma sociedade não mais amistosa para com a justiça do que aquela que nos rodeia. A atmosfera que ele respirava era contaminada de pecado e corrupção, exatamente como a nossa; ainda assim, ele viveu uma vida de santidade. Não se contaminou com os pecados prevalecentes na época em que viveu. Desse modo podemos nós permanecer puros e imaculados. Enoque representava os santos que vivem em meio aos perigos e corrupção dos últimos dias. Por sua fiel obediência a Deus, foi trasladado. Assim também os fiéis que permanecerem vivos serão trasladados. Serão removidos de um mundo pecaminoso e corrupto para as puras alegrias do Céu." 2T 122.

4 - *Que testemunho foi dado acerca das vitórias espirituais obtidas por Abraão? Gênesis 18:19; 26:5; Tiago 2:21-23.*

"Abraão foi um homem favorecido por Deus. O Senhor disse: Por que Eu o tenho conhecido, que ele há de ordenar a seus filhos e a sua casa depois dele, para que guardem o caminho do Senhor, para obrarem com justiça e juízo'. Abraão foi honrado por Deus porque cultivava a religião doméstica e fazia com que o temor do Senhor impregnasse toda a sua família." 5T 547, 548.

RECAPITULAÇÃO

"Alta honra aquela a que Abraão foi chamado, para ser o pai do povo que durante séculos foram os guardas e preservadores da verdade de Deus para o mundo, sim, daquele povo por meio do qual todas as nações da Terra seriam benditas no advento do Messias prometido. Mas aquele que chamou o patriarca julgou-o digno. É Deus Quem fala. Aquele que de longe compreende os pensamentos, e dos homens faz justa apreciação, diz: 'Eu o tenho conhecido'. Não haveria por parte de Abraão qualquer traição à verdade por intuitos egoísticos. Ele guardaria a lei, e procederia justa e retamente. E não somente temeria ele próprio ao Senhor, mas cultivaria em seu lar a religião. Instruiria a família na justiça. A lei de Deus seria a regra em sua casa." PP 136, 137.

Uma Nação Santa

5 - Qual era o plano de Deus para os filhos de Israel? Êxodo 19: 5, 6; Levítico 20:7.

"Pela nação judaica era o propósito de Deus comunicar ricas bênçãos a todos os povos. Por Israel devia ser preparado o caminho para a difusão de Sua luz a todo o mundo. Por seguirem práticas corruptas perderam as nações da Terra o conhecimento de Deus. Contudo, em Sua misericórdia não as destruiu. Planejava dar-lhes a oportunidade de conhecê-lO por intermédio de Sua igreja. Tinha em vista que os princípios revelados por Seu povo seriam o meio de restaurar no homem a imagem moral de Deus." PJ 286.

6 - Qual o propósito de Deus em chamar-nos para sermos Sua igreja hoje? 1 Pedro 2:9.

"Ao lermos a Palavra de Deus, quão claramente se patenteia que Seu povo deve ser peculiar e distinto do mundo incrédulo que o cerca. Nossa posição é interessante e extraordinária; vivendo nos últimos dias, quão importante é imitarmos o exemplo de Cristo e andarmos como Ele andou!" 1T 286.

"A igreja é o instrumento apontado por Deus para a salvação dos homens. Foi organizada para servir, e sua missão é levar o evangelho ao mundo. Desde o princípio tem sido plano de Deus que através de Sua igreja seja refletida para o mundo Sua plenitude e suficiência. Aos membros da igreja, a quem Ele chamou das trevas para Sua maravilhosa luz, compete manifestar Sua glória. A igreja é a depositária das riquezas da graça de Cristo; e pela igreja será a seu tempo manifesta, mesmo aos 'principados e potestades nos céus', (Efésios 3:10) a final e ampla demonstração do amor de Deus." AA 9.

RECAPITULAÇÃO

O Povo de Deus no Tempo de Angústia

7 - *Que promessa pode ser reclamada pelos fiéis e obedientes filhos de Deus? Malaquias 3:17.*

"Os olhos de Deus, vendo através dos séculos, fixaram-se na crise que Seu povo deve enfrentar quando os poderes terrestres contra eles se dispuserem. Como o exilado cativo, estarão receosos da morte pela fome, ou pela violência. Mas o Santo, que diante de Israel dividiu o Mar Vermelho, manifestará Seu grande poder, libertando-os do cativeiro. 'Eles serão Meus, diz o Senhor dos exércitos, naquele dia que farei serão para Mim particular tesouro; poupá-los-ei como um homem poupa a seu filho, que o serve.' Ml 3:17." GC 632.

8 - *Quando os ímpios sofrerem pestes, fome e sede, que promessa se cumprirá em favor dos santos? Isaías 33: 15, 16; 41:17.*

"O Senhor tem-me mostrado repetidamente que é contrário à Bíblia fazer qualquer provisão para o tempo de angústia. Vi que se os santos tivessem alimento acumulado por eles no campo no tempo de angústia, quando a espada, a fome e pestilência estão na Terra, seria tomado deles por mãos violentas e estranhos ceifariam os seus campos. Será para nós então tempo de confiar inteiramente em Deus, e Ele nos sustentará. Vi que nosso pão e nossa água serão certos nesse tempo, e que não teremos falta nem padeceremos fome, pois Deus é capaz de estender para nós uma mesa no deserto. Se necessário Ele enviaria corvos para alimentar-nos, como fez com Elias, ou faria chover maná do céu, como fez para os israelitas." PE 56.

Para Sempre com Jesus

9 - *Que condição devemos alcançar antes de podermos viver para sempre com Jesus? Salmos 15:1-5.*

10 - *Que recompensa preparou Deus para os santos? Daniel 7:27; Mateus 13:43.*

"O Criador Se dirige a vós como um Pai amoroso. Se vos separardes do mundo em vossas afeições, e permanecerdes livres de sua contaminação, escapando da corrupção que pela concupiscência há no mundo, Deus será vosso Pai e vos adotará em Sua família, e sereis Seus herdeiros. Em lugar do mundo, dar-vos-á, por uma vida de obediência, o reino debaixo de todo o céu. Dar-vos-á um peso eterno de glória e uma vida tão duradoura como a eternidade." 2T 44.

RECAPITULAÇÃO